

المملكة العربية السعودية
وزارة العمل والتنمية الاجتماعية
جمعية أصدقاء مرضى السكري الأهلية بجدة
منطقة مكة المكرمة- جدة

الطريق الإرشادي
لمريض السكري

إعداد

أ. حنان أحمد سرحان
أخصائية التغذية والتثقيف السكري
أخصائية تدريب لمضخة الأنسولين
مشرفة جمعية أصدقاء مرضى السكري

أ.د. عبد الرحمن الشيخ
أستاذ أمراض الباطنة والسكري والغدد الصماء
عضو مجلس إدارة
جمعية أصدقاء مرضى السكري


الطريق الإرشادي لمريض السكري

ح مكتبة روائع المملكة ، ١٤٣٣هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

سرحان : حنان أحمد
الطريق الارشادي لمريض السكري / حنان أحمد سرحان - جدة
جـدة ، ١٤٣٣ هـ
ص ، سم

ردمك : ٨ _ ٤ _ ٣٤١ ٩٠ _ ٦٠٣ _ ٩٧٨

١ - مرض السكري ٢ - مرض السكري - وقاية أ. العنوان
ديوي ٦١٦.٤٦٢ ١٤٣٣/٦٥٦٩

رقم الإيداع : ١٤٣٣/٦٥٦٩
ردمك : ٨ _ ٤ _ ٣٤١ ٩٠ _ ٦٠٣ _ ٩٧٨

- الطبعة الثالثة -

المقدمة

يعتبر داء السكري من أكثر الأمراض شيوعاً وهذا يتطلب منا زيادة الوعي والتثقيف وتكاثف الجهود من اجل أن يعيش مريض السكري بصحة جيدة

فمن خلال هذا الكتاب سوف تتعلم الخطوات التي تجعلك تحافظ علي مستوي السكر في الدم من خلال إتباع أسلوب الحياة الصحيح يمكنك بمنع او تأخير حدوث الكثير من مضاعفات هذا المرض

ليس هناك من يعتني بصحتك أكثر منك ولن يستطيع أن يختار وسيله التحكم عن المرض والسيطرة عليه أفضل منك.

فالتعامل الناجح مع داء السكري يجنبك مخاطر مضاعفاته لذا يجب أن تتعلم بقدر ما تستطيع عن داء السكري وتعرف كيف يؤثر فيك هذا الكتاب يوضح لك تنظيم اسلوب التعامل مع داء السكري بطريقه واضحة وبسيطة يؤمن لك حياتك اليومية .

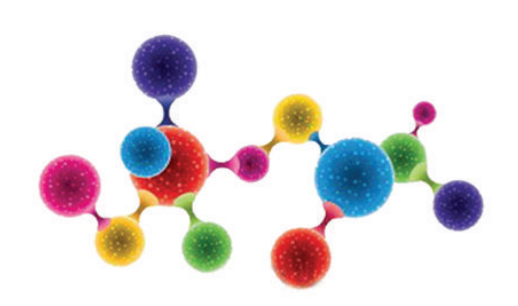
حنـان سرحـان

أخصائية تغذية وتثقيف سكري
أخصائية تعليم وتدريب لمضخة الأنسولين
مشرفة جمعية أصدقاء مرضى السكري الخيرية بجدة

إهــداء

إلى جميع مرضى السكري والمعرضين للإصابة به،

يسعدنا أن نضع بين أيديكم هذا الدليل التعريفي عن كيفية التعامل مع داء السكري ليساعدكم على السيطرة السليمة على مستوى السكر في الدم .



شكر وتقدير

أتقدم بجزيل الشكر والتقدير والامتنان إلى كل من ساهم معنا في إعداد هذا الكتيب في أحسن صورة...

إلى الأطباء الأفاضل الذين شاركوا في إعداد وتقديم المادة العلمية المفيدة والبسيطة لمريض السكري.

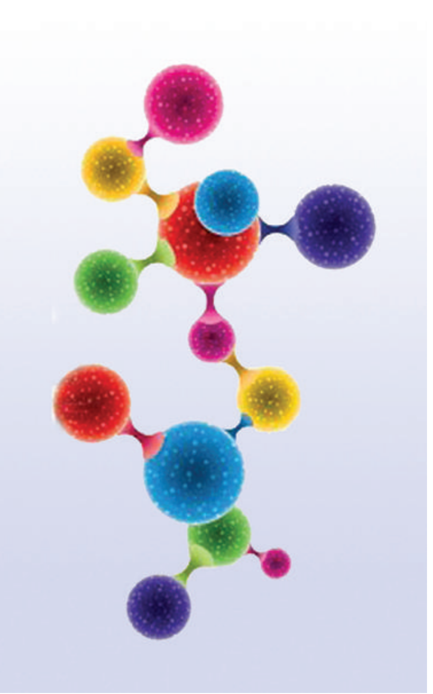
وإلىالأستاذة/ عبير رضا- مثقفة سكري بجمعية أصدقاء مرضى السكري.

وإلى الأستاذة/ هناء صديق- مثقفة سكري بجمعية أصدقاء مرضى السكري.

وإلى الأخت قمر عادل زريق على مجهودها في تصميم وإخراج هذا الكتيب.

وأتمنى عزيزي مريض السكري أن يكون هذا الكتيب وسيله للصحه الجيدة يعود بالنفع والفائدة عليك ويصلك إلى طريق آمن وحياة مستقرة بدون متاعب ومضاعفات.

حنان سرحان



جمعية أصدقاء مرضى السكري بجدة

أهداف الجمعية الرئيسية والفرعية:

أ) نشاطات موجهة للمجتمع ومرضى السكري:

- تسجيل جميع مرضى السكري بالمنطقة.
- توعية المجتمع بنشر الوعي الصحي السليم وتثقيف المرضى عن مرض السكري.
- عقد ندوات ومحاضرات إرشادية للمرضى يترأسها أطباء متخصصين للرجال والنساء على حد سواء.
- تسهيل عملية الحصول على العلاج التي يحتاجها مريض السكري عن طريق توفيرها مجاناً عن طريق الوحدات المتواجدة بالمستشفى الجامعي وفرع مدائن الفهد وفرع التحلية أو توفيرها بسعر المدعم بالتنسيق مع مجموعة الشركات الطبية الدوائية.

ب) نشاطات موجهة للأطباء والكادر الطبي المساعد في الجمعية:

- توفير النشرات والأبحاث الطبية المتخصصة عن أمراض السكري.
- المساعدة على تبادل المعلومات والآراء الطبية بين الأطباء والعاملين في مجال رعاية مرضى السكري.
- تدعيم حضور مؤتمرات داخل وخارج المملكة.
- توفير إمكانية للبحوث الميدانية.
- تنظيم دورات تثقيفية للمرضى.
- تنظيم دورات عن مرضى السكري لمثقفي السكر.

تعتمد الجمعية في تمويل هذا العمل الجليل على مساعدات أهل الخير الراغبين في إنقاذ الكثير من المرضى الذين لا يستطيعون شراء العلاج اللازم لهم حيث تتكفل الجمعية بعد دراسة حالتهم الاجتماعية بعلاجهم وإجراء التحاليل والفحوصات وشراء الأدوية اللازمة لهم مباشرة دون دفع أي مبالغ مالية.

أعضاء الجمعية

أعضاء مجلس إدارة جمعية أصدقاء مرضى السكري

الأستاذ الدكتور/ طريف هاشم زواوي (أستاذ الأمراض الباطنة)	رئيس مجلس الإدارة
الأستاذ الدكتور/ عبدالغني إبراهيم ميرة (أستاذ طب الأسنان)	نائب رئيس المجلس
الأستاذ الدكتور/ سراج عبد الغني ميرة (أستاذ الأمراض الباطنة)	الأمين المالي
الأستاذ الدكتور/ عبدالرحمن عبد المحسن الشيخ (أستاذ الأمراض الباطنة)	عضو مجلس الإدارة
الأستاذ الدكتور/ خالد محمد المرزوقي	عضو مجلس الإدارة
الأستاذة/ ود حسين الحارثي	عضو مجلس الإدارة
الأستاذ/ ياسر محمد عبده يماني	عضو مجلس الإدارة
الأستاذ الدكتور/ خالد هاشم زواوي	عضو مجلس الإدارة
الأستاذ الدكتور/ محمد حسين مليباري	عضو مجلس الإدارة

للإستفسار ولمزيد من المعلومات يمكنكم الاتصال بنا على عنواننا التالي:

جمعية أصدقاء مرضى السكري بجدة

المقر الرئيسي: تليفاكس: ٦٦٤٧٣٦٧ - ص.ب ١١٢١٤١ جدة ٢١٣٧١

مستشفى جامعة الملك عبدالعزيز بجدة - هاتف: ٦٤٠٨٠١٢

مقر جنوب جدة - هاتف: ٦٨٧١٣٥٢

مقر التحلية - هاتف: ٦٦٨٦٣٥٧

e-mail: sdpfj2016@gmail.com

إعداد وتقديم

الأستاذ الدكتور/ طريف زواوي
أستاذ أمراض الباطنة والسكري والغدد الصماء
رئيس مجلس إدارة
جمعية أصدقاء مرضى السكري الخيرية بجدة

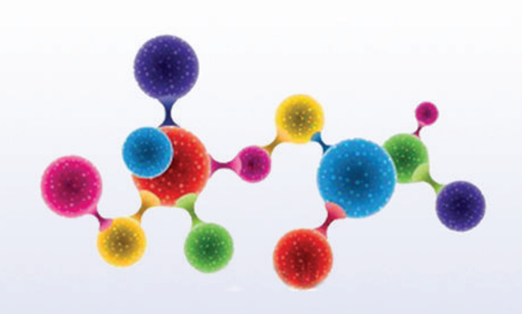
الأستاذ الدكتور/ سراج ميرة
أستاذ أمراض الباطنة والسكري والغدد الصماء
الأمين المالي
لجمعية أصدقاء مرضى السكري الخيرية بجدة

الأستاذ الدكتور/ عبدالرحمن الشيخ
أستاذ أمراض الباطنة والسكري والغدد الصماء
عضو مجلس إدارة
جمعية أصدقاء مرضى السكري الخيرية بجدة

الأستاذة/ حنان أحمد سرحان
أخصائية التغذية والتثقيف السكري
أخصائية تدريب لمضخة الأنسولين
مشرفة جمعية أصدقاء مرضى السكري الخيرية

الأستاذة/ عبير رضا
أخصائية تغذية ومثقفة سكري
بجمعية أصدقاء مرضى السكري الخيرية بجدة

الأستاذة/ هناء صديق
أخصائية تثقيف صحي ومثقفة سكري
جمعية أصدقاء مرضى السكري الخيرية بجدة



الفهـرس

الفصل الأول

مرض السكري

الفصل الثاني

مضاعفات داء السكري

الفصل الثالث

علاج داء السكري

الفصل الرابع

التعايش مع داء السكري

الفصل الخامس

الجديد عن داء السكري



الفصل الأول

- ماهو مرض السكري؟
- هل أنت معرض للإصابة بداء السكري؟
- الأعراض الشائعة الدالة على وجود مرض السكري.
- أنواع داء السكري.
- ماقبل السكري.
- كيف يتم تشخيص داء السكري؟
- تحليل السكر التراكمي.
- التحليل الذاتي لمستوى السكر في الدم.

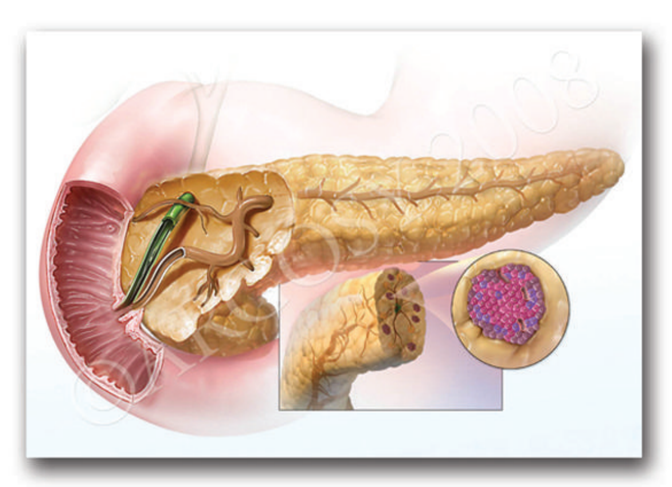




ماهو داء السكري

ماهو داء السكري:

هو عدم قدرة الجسم على استهلاك الجلوكوز في الدورة الدموية بطريقة طبيعية وذلك إما بسبب نقص أو عدم وجود هرمون الأنسولين الذي يفرزه البنكرياس أو بسبب وجود خلل في مستقبلات الأنسولين الموجودة على خلايا الجسم، ينتج عنها مقاومة الجسم للأنسولين مما يؤدي في كلا الحالتين الى ارتفاع في مستوى السكر في الدم عن المستوى الطبيعي.



هل أنت معرض للإصابة بداء السكري؟

إذا كان لديك إحدى هذه العوامل فأنت قد تكون معرضاً للإصابة بداء السكري:

- تعاني من الزيادة في الوزن – سمنة.
- لا تمارس الرياضة بشكل منتظم.
- تعاني من ارتفاع في ضغط الدم.
- تعاني من ارتفاع الكولسترول في الدم.
- تعاني من ارتفاع في الدهون الثلاثية
- هناك فرد من عائلتك (من الدرجة الأولى مثل الأب – الأم – الجد ..) مصاب بالسكري.
- عمرك أكثر من ٤٥ عاماً.
- لديك إصابة سابقة بسكر الحمل أو ولادة طفل وزنه أكثر من ٤ كيلو غرام (٩ رطل).
- تعاني متلازمة تكيس المبايض.
- تعاني من أمراض القلب و الشرايين.



الأعراض الشائعة الدالة على وجود مرض السكري


كثرة التبول


الشعور بالعطش الشديد


نقص أو زيادة شديدة في الوزن بشكل مفاجئ


شعور بالتعب والضعف العام


تنميل الأطراف في أصابع اليدين والقدمين


جفاف الجلد مع الشعور بحكة فيه


الشعور الدائم بالجوع


فقدان الشهية


الإغمـاء


عدم وضوح الرؤية


إلتهابات أو قرح جلدية الالتهابات المهبلية لدى النساء


تنميل الأطراف في أصابع اليدين والقدمين


حرارة في القدمين


وقد يكون الشخص سليم لا يعاني من أي أعراض

إذا كانت لديك إحدى هذه الأعراض سارع باستشارة الطبيب أو مثقف السكري.

أنواع مرض السكري:

النوع الأول:

الذي يعتمد على الأنسولين في علاجه ويظهر غالباً في سن مبكرة يتميز هذا النوع بعجز شديد في إفراز الأنسولين، لذلك يحتاج المريض إلى المعالجة بالأنسولين يومياً مع برنامج غذائي متوازن ونظام رياضة منتظم.



النوع الثاني:

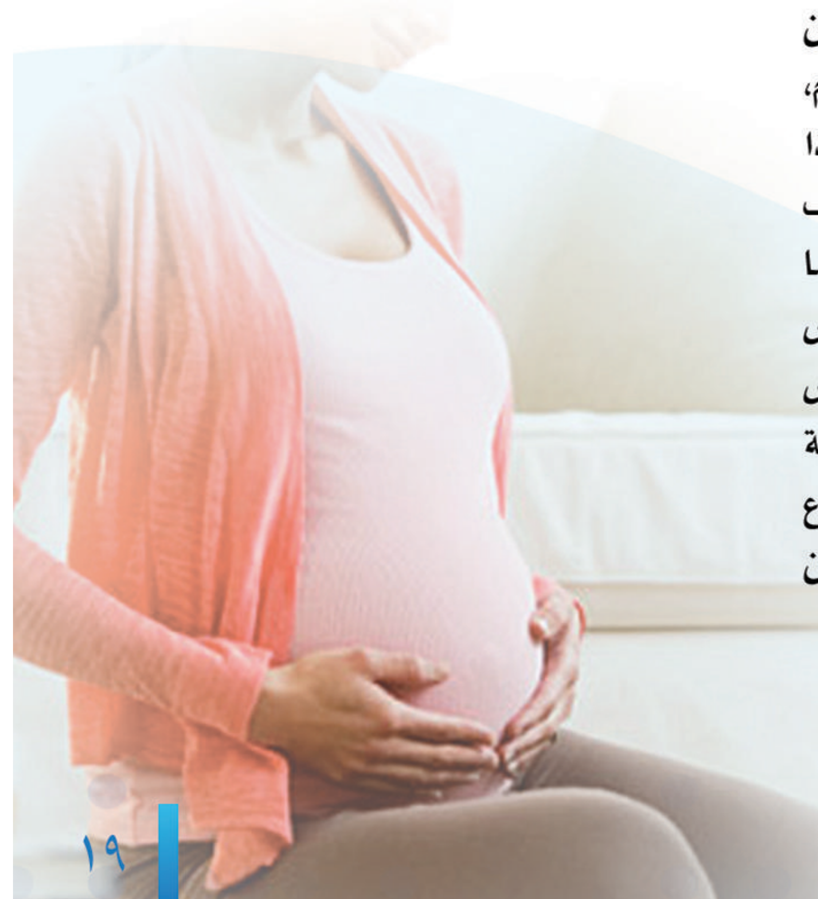
يتميز بنقص نسبي في إفراز الأنسولين بحيث لا تكفي لتخفيف السكر في الدم، تصاحب السمنة غالبية المصابين بهذا النوع وتكفي الحمية والرياضة وتخفيف الوزن لعلاجه في كثير من الأحيان بينما يحتاج المريض إلى استخدام أقراص الأدوية التي تعمل على تحفيز البنكرياس لإنتاج كمية كبيرة من الأنسولين وتقوية مفعوله على الخلايا. وقد ظهر هذا النوع في الفترة الأخيرة في الأطفال الذين يعانون من زيادة في الوزن.

أنواع أخرى:

سكري الحمل:

يحدث عندما تصاب الأم الحامل بارتفاع نسبة السكر في الدم نتيجة للهرمونات التي تفرزها المشيمة خلال فترة الحمل وفي بعض الحالات لا يكون البنكرياس قادر على إنتاج الأنسولين بكميات كافية وفي الغالب يختفي هذا النوع بعد الولادة.

- سكري مصاحب للأمراض الأخرى أو الناتج عن استخدام بعض الأدوية أو زيادة إفراز الهرمونات أو الغدة الجاركلوية أو النخامية.



ما هي مرحلة ما قبل السكري؟

يعرف ما قبل السكري بالحالة التي تكون فيها معدلات السكر في الدم أعلى من الطبيعي وأقل من المعدل التشخيصي لمرض السكري. ٩٠ - ٩٥٪ من المصابين بهذه الحالة يتم تشخيصهم في وقت لاحق بالنوع الثاني من داء السكري.

ما هي أسباب مرحلة ما قبل السكري:

- التاريخ العائلي للسكري.
- زيادة الوزن والسمنة.
- ارتفاع ضغط الدم.
- ارتفاع مستوى الكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم.
- الإصابة بسكر الحمل بالنسبة للمرأة.
- عدم ممارسة الرياضة وقلة الحركة.

ما هي الأعراض والتشخيص لهذه المرحلة؟

- لاتوجد أعراض لحالة ما قبل السكر والأفضل عمل تحليل لمستوى السكر في الدم لأي شخص عمره ٤٥ سنة أو أكثر وخاصة الذين يعانون من السمنة أو لديهم تاريخ عائلي للسكري.
- هناك نوعان من التحاليل التي تستخدم في تشخيص حالة ما قبل السكري وهما:

١- تحليل السكر في حالة الصيام:

وهو عبارة عن أخذ عينة من الدم بعد الصيام لمدة ٨ ساعات لتحديد مستوى السكر في الدم، بحيث إذا كان ما بين ١٠٠- ١٢٥ ملجم/دسل ← إذاً المريض مصاب بحالة ما قبل السكري.

٢- تحليل تحمل الجلوكوز:

يُطلب من المريض الصائم شرب ٢٤٠ مل من شراب الجلوكوز وتُؤخذ قراءات للسكر قبل الشرب وبعده (كل ساعة) لمدة تتراوح من ساعتين لثلاث ساعات.

معدلات السكر في الدم في حالة ما قبل السكري ومرض السكري (ملجم/ دسل).

	المعدل الطبيعي	ما قبل السكري	مرض السكري
تحليل السكر (صائم)	٩٩ أو أقل	١٠٠ - ١٢٥	١٢٦ أو أكثر
تحليل تحمل الجلوكوز	١٣٩ أو أقل	١٤٠ - ١٩٩	٢٠٠ أو أكثر

ما هي طرق العلاج والوقاية من مرحلة ما قبل السكري؟

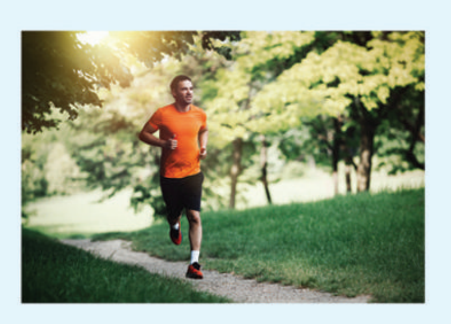
١- تخفيف الوزن في حالة زيادة الوزن أو السمنة. لأن فقدان الوزن يؤدي إلى تقليل ضغط الدم ونسبة الكوليسترول وانخفاض نسبة سكر الدم.

٢- ممارسة الرياضة أو أي نشاط بدني لمدة ٣٠ دقيقة في اليوم على الأقل مثل: رياضة المشي تنشط الدورة الدموية والقلب وتحسّن مستوى الكولسترول وضغط الدم.

٣- الإكثار من أكل الخضروات والسلطة والفواكة والحبوب الكاملة والسمك والدواجن والإقلال من الدهون والسكريات بحيث تكون نسبة الدهون أقل من ٢٠٪ من مجموع السعرات الحرارية اليومية والدهون المشبعة أقل من ١٠٪ من كمية الدهون اليومية أما الكربوهيدرات فتمثل ٥٠- ٦٠٪ من مجموع السعرات الحرارية اليومية ولابد أن يحتوي الغذاء على نسبة من الألياف.

٤- كذلك استخدام الحبوب المنظمة وهي من علاجات السكري. مثل: (الجلوكوفاج) تساعد في الوقاية من الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري لكن يعتمد ذلك على العمر والوزن.









كيف يتم تشخيص داء السكري؟

يتم تشخيص داء السكري عن طريق:

قياس مستوى السكر في بلازما الدم أثناء الصيام (FPG):

إذا كانت النتيجة ١٢٦ ملجم/دسل أو أكثر يكون الشخص مصاب بالسكري.

إجراء اختبار تحمل الجلوكوز (OGTT):

إذا كانت النتيجة أكثر من ٢٠٠ ملجم/دسل يكون الشخص مصاب بالسكري.

تحليل السكر التراكمي A1C:

إذا كانت النتيجة ٦,٥٪ أو أكثر يكون الشخص مصاب بالسكري.

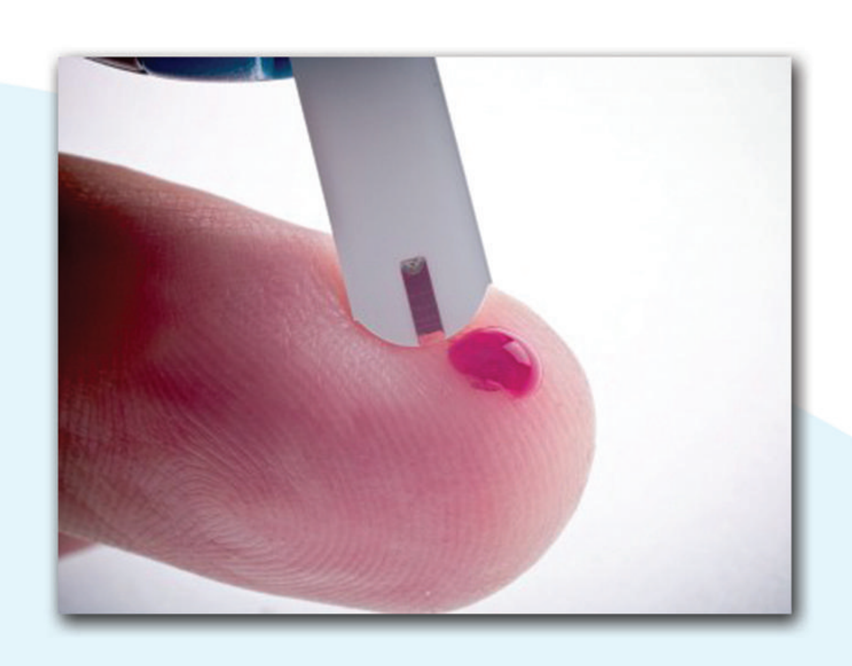
	OGTT تحمل الجلوكوز	FPG أثناء الصيام	A1C السكر التراكمي
مريض سكري / Diabetes	>200mg/dl	>126mg/dl	>6.5%
استعداد للإصابة بالسكري / PRE-Diabetes	<200mg/dl	<126mg/dl	<6.4%
	>140mg/dl	>100mg/dl	>5.7%
طبيعي / Normal	<100mg/dl	<100mg/dl	<5.7%

هذا الجدول يوضح مستويات السكر المختلفة لمريض السكري:

نسبة السكر في الدم	مستوى طبيعي	ما قبل السكري	السكري
صائم	أقل من ١٠٠ ملجم / دسل	من ١٠٠- ١٢٥ ملجم / دسل	١٢٦ ملجم / دسل أو أكثر
ساعتين بعد الوجبة	أقـل من ١٤٠ ملجم / دسل	من ١٤٠- ١٩٩ ملجم / دسل	٢٠٠ ملجم / دسل أو أكثر
السكر التراكمي	أقل من ٥،٧%	٥،٧ % - ٦،٤ %	٦،٥ % أو أكثر

يجب أن يحافظ مريض السكري على معدل السكر في الدم على ما يلي:

صائم أقل من	من ٨٠ - ١٣٠ ملجم / دسل
بعد الأكل بساعتين أقل من	أقل من ١٨٠ ملجم / دسل



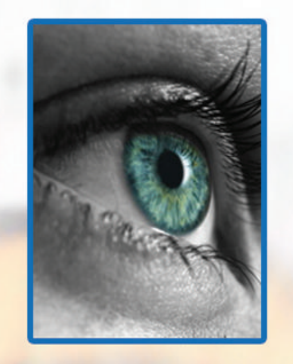
تحليل السكر التراكمي (الهيموجلوبين A1C)

هو تحليل يظهر لنا نسبة التحكم بمستوى السكر خلال ٢-٣ أشهر أو خلال ١٢٠ يوم وهو مدة حياة كرية الدم الحمراء، يقوم المريض بإجراء هذا التحليل مرتين كحد أدنى في السنة أو أكثر إذا دعت الضرورة.

ما المقصود بالهيموجلوبين؟

هو بروتين موجود في خلايا الدم الحمراء وتتمثل مهمته في نقل الأوكسجين من الرئتين إلى جميع خلايا الجسم. للهيموجلوبين أنواع منها الهيموجلوبين A (وهو الشائع)، عندما يتحد هذا النوع من الهيموجلوبين مع الجلوكوز فإنه يكون مركب نسميه بالهيموجلوبين A1C.

عندما يكون هناك ارتفاع في مستوى السكر في الدم يزداد ارتباط السكر مع الهيموجلوبين A وبالتالي زيادة الهيموجلوبين A1C، وبزيادة الهيموجلوبين A1C يكون مريض السكر معرض لحدوث مضاعفات مرض السكري:



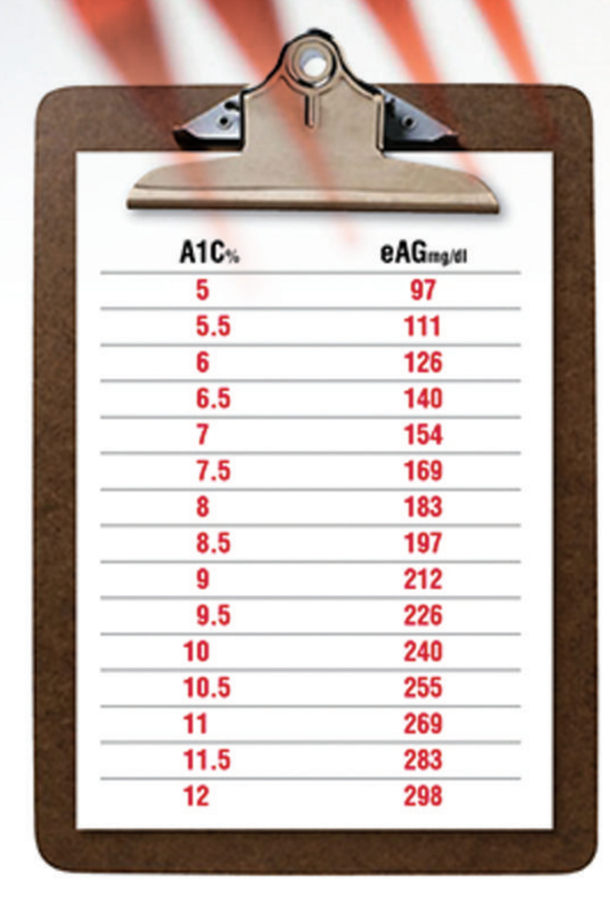
مضاعفات في العين.



مضاعفات في الكلى.

تضرر الأعصاب.

وغيرها من المضاعفات..



A1C%	eAG mg/dl
5	97
5.5	111
6	126
6.5	140
7	154
7.5	169
8	183
8.5	197
9	212
9.5	226
10	240
10.5	255
11	269
11.5	283
12	298

جدول يوضح متوسط مستوى السكر في الدم خلال ٣ أشهر استناداً على الهيموجلوبين A1C:

تحليل السكر التراكمي لا يغني عن عمل التحاليل اليومية، لأن التحاليل اليومية توضح لنا مستوى السكر في الدم خلال اليوم و تعطينا فرصة لتصحيح مستوى السكر المرتفع أو المنخفض، و بالتالي المحافظة على تحليل السكر التراكمي في المستوى الطبيعي.

ما هي العوامل التي تؤثر على تحليل السكر التراكمي؟

- أمراض الكلى.
- فقر الدم.
- فيتامين ج.
- فيتامين هـ.
- ارتفاع الدهون الثلاثية.

كيف نحافظ على مستوى السكر التراكمي (الهيموجلوبين A1C) في المعدل الطبيعي؟



عن طريق الالتزام بالخطة العلاجية المقررة من قبل الطبيب وأخصائية التغذية والمثقف الصحي وهي:

- الالتزام بالحمية الغذائية.
- ممارسة الرياضة المناسبة لحالتك الصحية.
- الانتظام بأخذ العلاج إلى جانب القيام بالتحاليل اليومية لمستوى السكر في الدم.



المراقبة المنزلية الذاتية لمستويات السكري

قياس مستوى السكر في الدم هو أحد الإجراءات الروتينية المساعدة في السيطرة على داء السكر، تساعد نتائج تحليل السكر المنتظمة في المنزل على إجراء بعض التعديلات اللازمة في العلاج أو النظام الغذائي المتبع أو الأنشطة البدنية مما يؤدى إلى تحكم أفضل بالسكر.

الهدف من المراقبة المنزلية :

- معرفة مستوى السكر في الدم بالمنزل.
- ضبط جرعة العلاج (حبوب خافضة السكر أو الأنسولين).
- التقليل من حدوث مضاعفات السكر الحادة (ارتفاع أو انخفاض السكر بالدم).
- تفادي وتأخير ظهور المضاعفات المزمنة.
- الشعور بالراحة النفسية لدى مصاب السكر بعد معرفة مستوى السكر.
- التقليل من الزيارات المتكررة للطبيب بسبب الارتفاعات أو الانخفاضات المتكررة والحاجة إلى التنويم بالمستشفى.
- المتابعة الدقيقة للسكر أثناء الحمل.

مميزات تحليل السكر بالدم:

- سهل من الممكن اجراؤه في أي وقت و في أي مكان.
- أكثر دقة من تحليل البول.
- يمكن قياس انخفاض أو ارتفاع السكر مما يساعد على الاجراءات الفورية اللازمة لمنع حدوث الاغماء.
- إحدى أدق الطرق لتحديد مستوى انخفاض السكر بالضبط.

الموعد المناسب لإجراء قياس السكر بالدم:

- قبل الوجبات الرئيسية وقبل الذهاب للنوم.
- قبل وبعد ممارسة الرياضة.
- في حالة الشعور بانخفاض أو ارتفاع في السكر.

كيف يمكنني عمل تحليل لسكر الدم؟

١ جهز الأدوات الخاصة بالتحليل:





٢ يجب عليك غسل اليدين جيداً.



٣ جهز قلم الوخز الخاص بك و ذلك بوضع إبرة الوخز داخل القلم ثم ضبطه على درجة الوخز المناسبة.



٤ أدخل شريط التحليل في الجهاز.



٥ ضع قلم الوخز على أحد جانبي الأصبع ثم قم بوخز اصبعك للحصول على قطرة الدم.



٦ ضع قطرة الدم على حافة شريط التحليل وانتظر النتيجة.



٧ اكتب نتيجة التحليل في الدفتر الخاص بالتحاليل وأعرضها على طبيبك أو مثقف السكري.

ملاحظة:
لكل جهاز تحليل طريقة تحضير مختلفة عن الأجهزة الأخرى، لذلك يجب دائماً الرجوع إلى دليل المستخدم الخاص بالجهاز أو لمثقف السكري للحصول على التعليمات اللازمة.



هل هذه الأجهزة تعطي نتائج صحيحة؟؟

دقة نتائج هذه الأجهزة ليست بدقة نتائج المختبر لكنها تعطي نتائج تقارب نتائج المختبر.
استشر مثقف السكري حول نوع الجهاز الذي تريد استخدامه.

زيادة عدد مرات التحليل في حالة :

- المرض.
- التعرض لانخفاض أو ارتفاع حاد في مستوى السكر في الدم.
- تغيير برنامج أو نوع الأنسولين.
- تغيير النظام الغذائي أو برنامج النشاط الرياضي.
- عدم انتظام مستوى السكر.
- عند ظهور الكيتون في الدم والبول (حموضة الدم).
- وجود انخفاض السكر في الدم دون الاحساس بالأعراض (hypoglycemia unawareness).
- نقص أو زيادة الوزن.
- أثناء الحمل.







الأمور الواجب مراعاتها عند استخدام اجهزة تحليل السكر في الدم :

- غسل اليدين قبل وبعد الفحص.
- التأكد من صلاحية الأشرطة.
- التأكد من ملاءمة الأشرطة لنوع الجهاز.
- تخزين الجهاز و الأشرطة في درجة حرارة الغرفة وفى مكان جاف.
- التأكد من كفاية عينة الدم.
- تسجيل النتائج في دفتر التحليل وإحضاره للطبيب ومثقف السكر.
- تدريب أحد أفراد العائلة على كيفية استخدام الجهاز.
- يجب التأكد من وجود الكود (الرمز) الخاص بالأشرطة في كل علبة، وبالتالي عند فتح علبة جديدة من الأشرطة لا بد من تغيير الكود في الجهاز (بعض الأجهزة الحديثة لا تحتاج إلى إدخال الكود).
- المناقشة مع مثقف السكر لتعليم كيفية استخدام الجهاز وارشادك على نوع الجهاز المتوفر في البلد الذى تعيش فيه لضمان توفر الأشرطة وملحقات الجهاز والصيانة.

العوامل المؤثرة في نتيجة التحليل :

- عدم نظافة الجهاز.
- عدم نظافة اليد عند إجراء التحليل.
- تعريض الجهاز وأشرطة التحليل لدرجة حرارة عالية أو منخفضة (تعرضها لأشعة الشمس أو وضعهم في الثلاجة).
- انتهاء مدة صلاحية أشرطة التحليل.
- عدم جفاف اصبع اليد بعد تعقيمه بالمسحة أو غسله بالماء.
- عدم كفاية نقطة الدم.
- الضغط على الأصبع بقوة لإخراج نقطة الدم.
- التأكد من البطارية في الجهاز، فبطارية الجهاز الضعيفة تعطي قراءات للجهاز غير صحيحة.

ملاحظة:

مع وجود أجهزة مستشعرات حساس السكر الجديدة التي تقم بقياس السكر، حيث يوضع هذا المستشعر (السنسور) تحت الجلد كإبرة صغيرة بلاستيكية يكون المستشعر في داخلها يقوم بقياس السكر باستمرار لا يغنى عن تحليل السكر بالدم، يجب تحليل مستوى السكر بالدم للتأكد من نسبة السكر خاصة في حالة الارتفاع أو الانخفاض الشديد. (راجع صفحة ١٦٤- ١٦٦).







12/13
11:16PM
208
mg/dL
M

مضاعفات داء السكري

أ- مضاعفات حادة :

١- ارتفاع مستوى السكر في الدم.

- ما هو ارتفاع السكر في الدم- الأعراض- الأسباب- العلاج.

٢- الكيتونات: تعريفها- أسبابها- أعراضها- علاجها.

- ارتفاع السكر اللاكيتوني.

٣- انخفاض مستوى السكر في الدم

- ما هو انخفاض السكر في الدم- الأعراض- الأسباب- العلاج.
- هرمون الجلوكاجون.

ب- مضاعفات مزمنة :

- اعتلال الكلى السكري.
- اعتلال العين السكري.
- الاعتلال العصبي السكري.
- أمراض القلب والأوعية الدموية.
- داء السكري والأسنان.
- القدم السكري.
- الضعف الجنسي.
- لتفادي حدوث مضاعفات داء السكري.

مضاعفات داء السكري

مضاعفات داء السكري

أ- مضاعفات حادة

١- ارتفاع مستوى السكر في الدم

ما هو ارتفاع مستوى السكر في الدم؟

وهو ارتفاع نسبة السكر في الدم عن المستوى الطبيعي أكثر من ١٨٠ ملجم جلوكوز لكل ١٠٠ سم٣ من الدم في الحالة العشوائية.

أسبـــابـه:

- عدم اتباع نظام غذائي صحي والإسراف في تناول الطعام.
- عدم الانتظام في تناول العلاج (حبوب أو الأنسولين).
- الضغوط والانفعالات النفسية.
- التعرض لنزلات البرد والأنفلونزا والالتهابات.
- عدم ممارسة الرياضة بانتظام وقلة النشاط الجسدي.
- تناول أدوية مضادة لعمل الأنسولين مثل: هرمون الكورتيزون.

أعــراضــه:



إذا استمر ارتفاع السكر في الدم لفترة طويلة يصاحبه ظهور مادة الكيتون في البول والدم نتيجة لارتفاعه ويصاحبه الأعراض الآتية:






- شعور بالألم في المعدة أو في الصدر.
- الإحساس بالغثيان ورغبة في التقيؤ.
- إنبعاث رائحة الأسيتون من الفم، وهي تشبه رائحة الفاكهة المتخمرة.
- تسارع في التنفس وزيادة في ضربات القلب.
- علامات الجفاف.
- فقدان الوعي ومن ثم الإغماء.

علاج ارتفاع السكر في الدم:

إذا كان مستوى السكر في الدم أعلى من ١٨٠ ملجم / دسل لكن أقل من ٢٤٠ ملجم/ دسل..

- يجب الإكثار من شرب الماء.
- ممارسة نشاط رياضي.
- إجراء تحاليل لمستوى السكر بعد ٢-٤ ساعات للتأكد من انخفاض مستوى السكر في الدم.

ملاحظة: إذا كانت هناك مشكلة صحية تمنع من الإكثار من شرب الماء (مثل: الفشل الكلوي) أو ممارسة الرياضة (مثل: وجود اصابة في القدم أو ارتفاع شديد في ضغط الدم أو مشكلة في العينين) يجب استشارة الطبيب لتحديد الطريقة المناسبة لخفض مستوى السكر في الدم للمستوى الطبيعي.

إذا كان مستوى السكر أعلى من ٢٤٠ ملجم / دسل...

- يجب قياس الكيتون في الدم أو البول.
- في حالة وجود الكيتون أو عدم وجوده يجب الإكثار من شرب الماء و عدم ممارسة أي مجهود عضلي.
- إجراء تحاليل لمستوى السكر بعد ٢-٤ ساعات للتأكد من انخفاض مستوى السكر في الدم.

للوقاية من حدوث ارتفاع في مستوى السكر في الدم يجب:

- الالتزام بالحمية الغذائية.
- الانتظام على أخذ العلاج في أوقاته المحددة.
- الانتظام على ممارسة الرياضة.

٢- الكيتونات

هي مادة تنتج في حالة الافتقار الشديد للأنسولين والذي يؤدي إلى تراكم السكر في الدم مع عدم قدرة خلايا الجسم من الاستفادة منه لإنتاج الطاقة و بالتالي يلجأ الجسم إلى تكسير الدهون بطريقة غير سوية لإنتاج الطاقة، وهذا ما نسميه الحامض الكيتوني.

أعراض الحموضة الكيتونية:

العلامات المبكرة:

- عطش شديد وجفاف في الفم.
- زيادة عدد مرات التبول.
- ارتفاع مستوى السكر في الدم.
- ارتفاع مستوى الكيتون في البول / الدم.

العلامات المتأخرة:

- احساس مستمر بالتعب و الإرهاق.
- ضعف و احمرار الجلد.
- غثيان والم في المعدة.
- صعوبة في التنفس أو زيادة سرعة التنفس.
- رائحة الاستون.
- الشعور بالضعف و صعوبة في التركيز.
- عدم وضوح الرؤية.
- الإغماء

عندما تظهر هذه الأعراض يجب الإسراع فوراً بشرب الماء بكثرة كما يجب استشارة الطبيب، أما عندما يكون الجسم كميات كبيرة من الكيتونات ولم تعالج فإنها تؤدي إلى فقدان الوعي ومن ثم الإغماء لذلك يجب عليك الاتصال مباشرة بالطبيب لتلقي النصيحة أو الذهاب فورا للمستشفى.



يجب فحص نسبة الكيتون لمريض السكري في الحالات الآتية:



- عندما يعاني المريض من حالات: (البرد- الرشح- الإسهال- التقيؤ- أو أي نوع من الأمراض).
- عند ارتفاع نسبة السكر في الدم أكثر من ٢٥٠ ملجم/ دسل.
- للسيدة الحامل المصابة بمرض السكري.

ما يجب عمله عند ظهور الكيتون في البول:

- الإكثار من تناول الماء.
- الالتزام بالراحة وعدم ممارسة الرياضة.
- فحص نسبة السكر في الدم والكيتون في البول أو الدم و إعادة التحليل بعد ساعة.
- يجب استشارة الطبيب أو المثقف الصحي.
- إذا كان المريض فاقد للوعي فإنه يجب نقله فوراً لأقرب مستشفى.
- أخذ جرعة أنسولين قصير المفعول (الصافي) أو انسولين سريع المفعول (النوفوربيد أو الأبيدرا). (استشر فريق الرعاية الصحية الخاصة بك لتعرف مقدار الأنسولين الإضافي الذي ستحتاجه).



يتم الكشف عن الكيتون بطريقتين:

١ قياس الكيتون في الدم.

٢ قياس الكيتون في البول.



أولاً: قياس الكيتون في الدم:

من خلال جهاز يسمى أوبتيم ويستطيع المريض أن يتعلم على الجهاز بإشراف مثقفة السكري.

عند تحليل الكيتون في الدم يتم باستخدام جهاز يسمى مدي سنس أوبتيوم يرجى عمل الآتي:

عندما يكون قياس مستوى الكيتون في الدم	ما تفعل
أقل من ٠,٦ مليمول/ لتر	لا تفعل شيئاً - استمر في برنامج تحاليل الجلوكوز المعتادة.
٠,٦ - ١,٥ مليمول/ لتر	افحص الجلوكوز والكيتون في الدم كل ٢-٤ ساعات، مع الإكثار من شرب السوائل الغير سكرية ويفضل (الماء).
١,٥ - ٣ مليمول/ لتر	- يمكن أن تكون عرضة لحالة الحماض الكيتوني السكري. - اتصل فوراً بالفريق الطبي المعالج للحصول على الاستشارة والنصح.
أكثر من ٣ مليمول/ لتر	- تحتاج إلى علاج فوري لأن الحالة طارئة. - ابحث عن مساعدة طبيب مختص في هذا المجال. إذا لم تتمكن من الاتصال بالفريق الطبي المعالج، اذهب إلى قسم الحوادث/ الطوارئ بالمستشفى.

ثانياً: قياس الكيتون في البول:

- اغسل اليدين جيداً بالماء والصابون.
- جهز جميع الأشياء اللازمة، وهي: شريط تحليل الكيتون- عينة بول.
- يجب الإحتفاظ بأشرطة التحليل في مكان جاف بعيداً عن الأطفال.
- يجب أن تكون عينة البول جديدة، فالبول المتجمع طوال فترة الليل يكون تحليله
- غير دقيق، لذلك عليك طرح أول عينة البول الصباحية.
- إخراج الشريط من العلبة ثم أغلقها جيداً، اغمس الشريط في عينة البول ثم أخرجه وأقرأ نتيجة الفحص بعد الثواني المطلوبة حسب الإرشادات المكتوبة على العلبة.
- قارن لون الشريط مع الدرجات الموجودة على العلبة وتكون درجة تغيير اللون في الشريط تبعاً لدرجة تركيز الكيتون في البول وهذا مانسميه الكيتون.

في حالة إرتفاع السكر مع ظهور الكيتون:

في حالة إرتفاع مستوى السكر في الدم مع ظهور الكيتون يجب عمل الآتي:

- **الإلتزام بالراحة وعدم ممارسة أي مجهود جسدي.**

إذا كان هناك في نسبة السكر في الدم ٢٥٠ ملجم مع وجود الحامض الكيتوني يجب

- **الإكثار من شرب الماء.**
- **إذا كان هناك إرتفاع في مستوى السكر في الدم عن ٢٥٠ ملجم مع وجود الكيتون موجب واحد في البول بمقدار (+) يمكن معالجة ذلك بزيادة نسبة الأنسولين الصافي ٥٪ من مجموع الجرعات اليومية من الأنسولين ثم إعادة التحاليل بعد ٢ - ٤ ساعات.**
- **إذا كان هناك إرتفاع في السكر مع وجود الكيتون موجب في البول موجب بمقدار(++)يتم زيادة نسبة الأنسولين الصافي ١٠٪ من مجموع الجرعات اليومية من الأنسولين.**
- **إذا كان هناك إرتفاع في السكر مع وجود الكيتون مو جب بمقدار(+++)يتم زيادة نسبة الأنسولين الصافي بمقدار ١٥ ٪ من مجموع الجرعات اليومية من الأنسولين ثم يعاد تحليل السكر بعد ٢ -٤ ساعات.**

كيف يمكن حساب ١٠٪ من مجموع الجرعات اليومية من الأنسولين إذا كان المريض يأخذ جرعة أنسولين:

قبل الفطور: ٣ وحدات من الأنسولين الصافي و٧ وحدات من الأنسولين العكر.

قبل العشـاء: وحدتان من الأنسولين الصافي و ٣ وحدات من الأنسولين العكر.

مجموع الجرعات الكلية من الأنسولين= ١٥ وحدة.

١٠٪ من مجموع الجرعات اليومية من الأنسولين سيكون وحدة ونصف من الأنسولين الصافي كجرعة إضافية.

ناتج عن= ١٥×١٠÷١٠٠= ١,٥ يعني وحدة ونصف من الأنسولين.

ارتفاع سكر الدم اللا كيتونى

يحدث ارتفاع سكر الدم اللا كيتونى نتيجة الارتفاع الشديد لنسبة السكر في الدم أعلى من ٦٠٠ملجم / دسل بسبب نقص الأنسولين أو مقاومة لعمل الأنسولين مع عدم وجود كيتونات في الدم، وتتطور الأعراض بشكل بطيء وتستمر أيام بل أسابيع وتحدث عادة لكبار السن المصابين بسكر النوع الثاني بسبب تناول كميات كبيرة من السكريات والنشويات أو إهمال تناول العلاج لعدة أيام أو بسبب المرض أو الالتهاب.



أعراض ارتفاع سكر الدم اللا كيتونى:

- كثرة التبول إلى أن تؤدي إلى العطش الشديد.
- جفاف الجلد دون أي تعرق.
- الجفاف و الضعف العام والاضطراب والتشوش.
- نوبات تشنجية وغيبوبة.

العـلاج:

يعتبر ارتفاع سكر الدم اللاكيتونى حالة خطيرة ويلزم تنويم المريض تحت عناية مركزة ويتم اعطاء المريض:

١/ كمية كبيرة من السوائل المغذية لتعويض فقده من السوائل.

٢/ كمية مناسبة من الانسولين لتنظيم نسبة سكر الدم لديه.

الوقـايـة:

١/ اتباع نظام غذائي علاجي ورياضي.

٢/ اتباع التعليمات الخاصة خاصة وقت السفر أو المرض.

٣/ الحرص على الانتظام في تناول العلاج وتعديل الجرعة إذا لزم الأمر.

٤/ متابعة الفحص الذاتي لمراقبة نسبة السكر في الدم.

٣- انخفاض مستوى السكر في الدم

ما هو انخفاض مستوى السكر في الدم؟

هو انخفاض مستوى سكر الدم عن المستوى الطبيعي أقل من ٧٠ ملجم/ جلوكوز لكل ١٠٠ سم مكعب من الدم.

أسبــابـه:

- عدم تناول كمية كافية من وجبات الطعام أو تأخيرها عن موعدها أو حذفها.
- بذل مجهود رياضي أو نشاط عضلي شديد.
- زيادة جرعة الدواء أو الأنسولين عن الكمية المحددة من قبل الطبيب.
- النزلات المعوية، الاسهال، القيء.

أعــراضــه:



علاج انخفاض السكر في الدم:

إذا كان المريض غير فاقد الوعي ومدركاً للأعراض فإنه عليه اتباع قاعدة الـ ١٥:

أولا: تناول ١٥ جرام من الكربوهيدرات البسيطة مثل:



- تناول نصف كوب من العصير المحلى بالسكر.
- أو تناول كوب من الماء مذاب به ملعقة طعام من السكر.
- أو تناول ملعقة من العسل مذابة في قليل من الماء.
- أقراص الجلوكوز (حسب الكمية المذكورة في العبوة).
- أو قطع من الحلوى.

ثانياً: إجراء تحليل لمستوى السكر في الدم بعد ١٥ دقيقة:

- إذا كان مستوى السكر في المعدل الطبيعي يجب على مريض السكري تناول وجبة خفيفة مكونة من ١٥جرام كربوهيدرات معقدة للمحافظة على مستوى السكر في الدم ضمن الحدود الطبيعية، مثال على الوجبات الخفيفة: ساندويتش بالجبن، بسكويت أو ٣ قطع شابورة، تفاحة أو ٣ حبات من التمر.

- إذا كان مستوى السكر في الدم لا يزال منخفضاً يجب على مريض السكري إعادة اتباع قاعدة الـ ١٥.

ملاحظة: عند علاج انخفاض السكر في الدم يجب على مريض السكري:
- تجنب تناول المربى، التمر أو أي نوع من أنواع الفاكهة لوجود الألياف التي سوف تؤخر من ظهور السكر في الدم.
- تجنب تناول الشوكولاتة، الكراميل أو الحلاوة الطحينية و ذلك لوجود الدهون التي سوف تؤخر من ظهور السكر في الدم.

إذا كانِ المريض فاقد الوعي وغير قادر على البلع فلا يعطى أي مشروب عن طريق الفم تفاديا لحدوث الإختناق بل يجب عمل الآتي:

- وضع جسم المريض على الجنب الأيمن أو الأيسر ثم دهن باطن الفم بالعسل.
- أو حقن المريض بحقنة الجلوكاجون واحد مليجرام بالعضل من قبل شخص متمرن على كيفيةِ حقنها وإذا لم يستعيد المريض وعيه خلال ١٥- ٢٠ دقيقة يجب نقل المريض فوراً إلى المستشفى في أسرع وقت ممكن.
- ينصح الأشخاص الذين غالباً ما يصابون بنقص سكر الدم أثناء الليل بفحص السكر لديهم قبل النوم فإذا كان أقل من ١٥٠ملجم/ دسل فعليه أن يتناول وجبة خفيفة مثل: كوب لبن زبادي أو بسكويت أو ساندوتش.
- يجب أن يعلم أفراد عائلتك أنك مصاب بالسكري، كما يجب تعليمهم كيفية التعرف على علامات وأعراض انخفاض السكر في الدم، وما هي الخطوات التي يجب اتخاذها من أجل رفع مستوى السكر في الدم.
- ومن المستحسن أن يتعلم الأفراد الذين يعيشون مع المريض طريقة استعمال الجلوكاجون لاستعماله عند الضرورة.

هرمون الجلوكاجون

يعمل هرمون الجلوكاجون على تكسير للسكريات المخزونة بالكبد وخروجها إلى الدم من أجل أن ترتفع نسبة السكر في الدم.
وهو مستحضر موجود بشكل (سائل + بودرة) ويعطى بجرعة ٠,٥-١ملجم حسب عمر المريض في الوريد أو العضل تحت الجلد وهو فعال في مرضى السكر الذين يستخدمون الأنسولين وتعرضوا للإغماء نتيجة انخفاض شديد في نسبة السكر في الدم.

طريقة تحضير الجلوكاجون:



١- تتكون علبة الجلوكاجون من سائل و بودرة.
يفرغ السائل داخل الأمبولة.



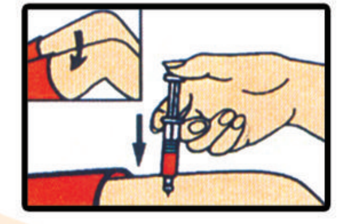
٢- يخلط السائل مع البودرة جيداً حتى يصبح محلولاً متجانساً.





٣- يسحب المحلول في برواز المحقنة.
(نصف الجرعة للأطفال من ٥ سنوات أو أقل، وكاملة للأطفال أكثر من ٥ سنوات).





٤- ثم يحقن بالفخذ بنفس طريقة إبرة الأنسولين في العضل.

متى يجب حقن مريض السكر بالجلوكاجون:

إذا فقد مريض السكري الوعي نتيجة انخفاض شديد في مستوى الدم أو كان غير قادر على تناول الطعام عن طريق الفم، فيجب حقنه بالجلوكاجون من قبل شخص متمرن على استخدامه لرفع مستوى جلوكوز الدم يبدأ مفعوله خلال ٥ دقائق تقريباً وإذا لم تتحسن الحالة خلال ١٥- ٢٠ دقيقة يمكن إعادة حقن جرعة الجلوكاجون. عندما يصبح المريض خلال ٥ دقائق قادر على بلع الطعام عليه أن يتناول وجبة خفيفة مثل: ساندوتش أو كوب لبن زبادي لمنع انخفاض مستوى السكر في الدم مرة أخرى، ويجب على المريض أن يحمل معه الجلوكاجون أثناء السفر، ويجب التأكد من تاريخ الصلاحية وأن يحتفظ به دائماً تحسباً لأي طارئ.

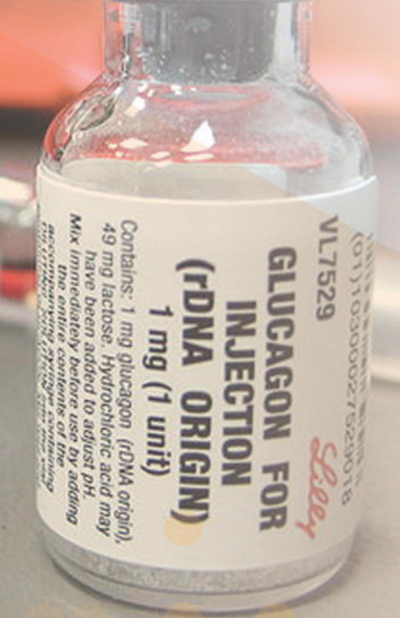
- **تحفظ ابرة الجلوكاجون في الثلاجة بنفس طريقة حفظ الأنسولين.**
- **التأكد من تاريخ الصلاحية الموجودة على العبوة.**
- **عدم تخزين ما تبقى من هرمون الجلوكاجون لفترة طويلة.**

ملاحظة:

لا يجب إعطاء مشروبات عن طريق الفم لأي مريض سكري فاقد للوعي.

ملاحظة:

من الضروري أن تحمل معك باستمرار قطع من الحلوى أو قوالب من السكر لتناولها عند الضرورة، ويفضل أن يكون معك بطاقة مكتوب عليها أنك مصاب بمرض السكر.





مضاعفات داء السكري

ب) مضاعفات مزمنة

اعتلال الكلى السكري

اعتلال الكلى السكري مرض مزمن يتفاقم تدريجيا ويحدث عند حوالي ثلث مرضى السكري بنوعيه الأول والثاني ويؤدي الارتفاع المزمن لنسبة السكر بالدم إلى تلف الأوعية الدموية بالجسم، وعندما تصاب الأوعية الدموية الدقيقة بالكلى فان وظيفة تصفية الدم من الشوائب تختل وينتج عن ذلك تراكم الفضلات والشوائب في الدم تدريجيا ويصاحب ذلك فقدان البروتين في البول.

إذا استمر تدهور وظائف الكلِى فإن حالة المريض تتطور إلى فشل كلوي تام حيث تتوقف الكلى عن العمل تماما وهو ما يعرف بالمرحلة النهائية للمرض.

إن مرضى السكري عرضة للإصابة بالفشل الكلوي بمراحله الأخيرة عشر مرات أكثر من الأشخاص غير المصابين بالسكري.

عوامل خطر الإصابة باعتلال الكلى السكري:

- ارتفاع ضغط الدم.
- عوامل وراثية.
- ارتفاع نسبة السكر بالدم.
- زيادة نسبة الزلال في البول.
- زيادة مدة الإصابة بالداء السكري.
- التدخين.
- ارتفاع نسبة الكولسترول في الدم.





أعراض الإصابة باعتلال الكلى السكري:

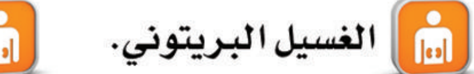
قد لا يشعر المريض بأي أعراض فهي غالبا لا تظهر إلا في المراحل المتقدمة من الفشل الكلوي. المتقدمة يكون المريض قد فقد جزء كبير من قدرة الإبصار.

و هذه بعض العوامل التي قد تدل على اعتلال الكلى (المراحل الأولية):

- ظهور البروتين.
- حدوث تورم وألام بالساقين.
- ارتفاع ضغط الدم.
- الشحوب والضعف العام وفقر الدم.
- تدهور وظائف الكلى.
- انخفاض احتياج المريض للأنسولين أو الأقراص الفموية الخافضة للسكر.
- كثرة التبول.
- الغثيان والقيء.

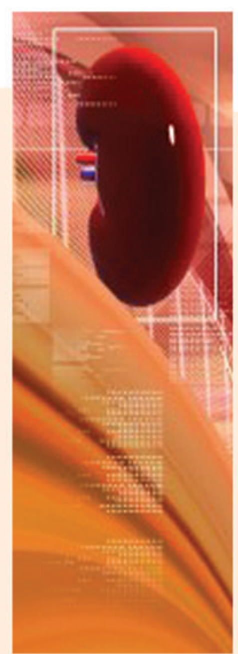
طرق علاج الفشل الكلوي السكري:






- الغسيل الدموي.
- الغسيل البريتوني.
- زراعة الكلى.

كيف نـحافظ على الكليتين من مضاعفات السكري:



- المحافظة على نسبة السكر بالدم في الحدود الطبيعية.
- المحافظة على ضغط الدم أقل من ١٤٠/٨٠ ملم زئبقي.
- الامتناع عن التدخين.
- عدم تناول المشروبات الكحولية.
- علاج التهابات الجهاز البولي إن وجدت.
- فحص نسبة الآلبومين في البول مرة كل سنة على الأقل.
- التخلص من زيادة الوزن.
- مزاولة التمارين الرياضية بشكل منتظم.
- تحكم نسبي في تناول البروتين.
- مراجعة أخصائية التغذية بخصوص كمية البروتين التي يجب استهلاكها.
- الالتزام بالأكل الصحي قليل الدهون والبروتين والتقليل من استهلاك ملح الطعام.



اعتلال العين السكري

داء السكري له مضاعفات تؤثر على أعضاء الجسم المختلفة منها العين حيث أن داء السكري يؤثر تأثير مباشر على العدسة والشبكية وقد أثبتت الدراسات العلمية أن السيطرة على مستوى سكر الدم وضبط معدله حول النسب الطبيعية يمنع حدوث مضاعفات العين ولابد من اكتشاف المضاعفات التي تصيب العين مبكرا وعلاجها في الوقت المناسب حتى لا تؤدي إلى ضعف الإبصار وقد تؤدي لاسمح الله إلى العمى.

نسبة حدوث المرض:

١ يعتبر اعتلال شبكية العين هو السبب الرئيسي لفقدان البصر في الدول المتقدمة.

٢ ١٥ سنة على إصابتهم بالسكري.

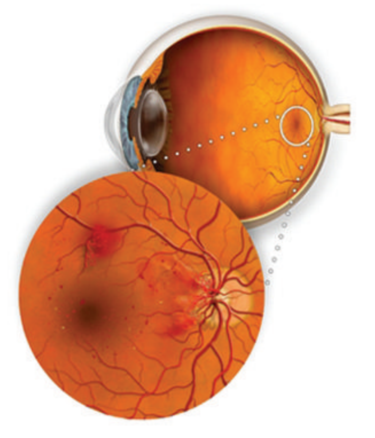
٣ يؤثر اعتلال الشبكية السكري على أكثر من ثلث مجموع المصابين بمرض السكري.



ما هي المضاعفات التي تصيب لمريض السكري؟

- المياه البيضاء أو عتامة العدسة ويشعر المريض بغشاوة وعدم وضوح في الرؤية وتعالج جراحياً.
- ارتفاع ضغط العين أو المياة الزرقاء وتحدث نتيجة انسداد مجرى السائل المائي داخل العين ويسبب ألماً شديداً وضغطاً على الشبكية مما يؤدي ذلك ضغط على العصب البصري ويمكن معالجة هذه الحالة بالأدوية أو جراحياً.
- شلل أعصاب العين مثل: الحول المفاجئ، ارتخاء الجفن المفاجئ.
- اعتلال الشبكية.

ما هو اعتلال الشبكية:



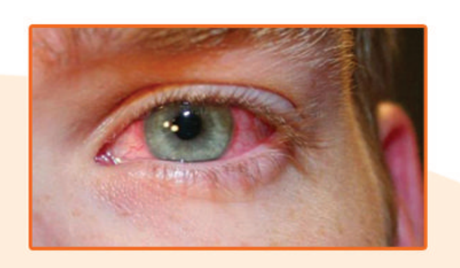
الشبكية هي الجزء المتحسس للضوء في العين وتقع بمحاذاة الجدار الخلفي للعين وهي تحتوي على خلايا عضوية الشكل ومخروطية الشكل تتحسس الضوء وترسل الإشارة إلى الدماغ وتحتوي الشبكة على كثير من الأوعية الدموية التي تزودها بالدم والأوكسجين والغذاء.

اعتـــلال الشبكيــة:

يحدث اعتلال الشبكية بسبب حدوث انسدادات في الأوعية الدموية فتصبح ضيقة وتزداد قابلية مرور السوائل من جدرانها مما يسبب رشحا للسوائل والدم بقاع العين، كما تحدث توسعات في جدار بعض الشرايين الدقيقة والتي قد تنفجر مسببة نزيفا بالعين.

وفي المراحل المتقدمة من الإصابة تنمو أوعية دموية جديدة غير طبيعية مما يعيق القدرة على الأبصار. كما تحدث تليفات تؤدي في النهاية إلى فصل الشبكية. وفي هذه المراحل المتقدمة يكون المريض قد فقد جزء كبيرا من قدرة الإبصار.

أعراض اعتلال الشبكية:



- غشاوة في العين.
- ازدواجية في الرؤية.
- رؤية أشياء لامعة أمام العين.
- ألم وضغط في إحدى العينين أو كليهما.

من هم الأشخاص الأكثر عرضة بإعتلالات الشبكية؟

- طول مدة الإصابة بداء السكري.
- سوء التحكم بمستوى سكر الدم.
- وجود أمراض مصاحبة لداء السكري مثل: ارتفاع ضغط الدم.
- ظهور السكري في سن مبكر.

عوامل تزيد من احتمال حدوث اعتلال الشبكية:

- السكري.
- أمراض الشبكية.
- المياه البيضاء.
- التدخين.
- ارتفاع الضغط.
- جرح سابق.
- بالنسبة للحوامل: التغيرات الهرمونية المصاحبة للحمل تساعد على ارتفاع نسبة السكر بالدم وتسبب بشكل مباشر في زيادة رشح من الأوعية الدموية.
- ارتفاع ضغط الدم المصاحب للحمل يساعد على تفاقم الإصابة باعتلال الشبكية.

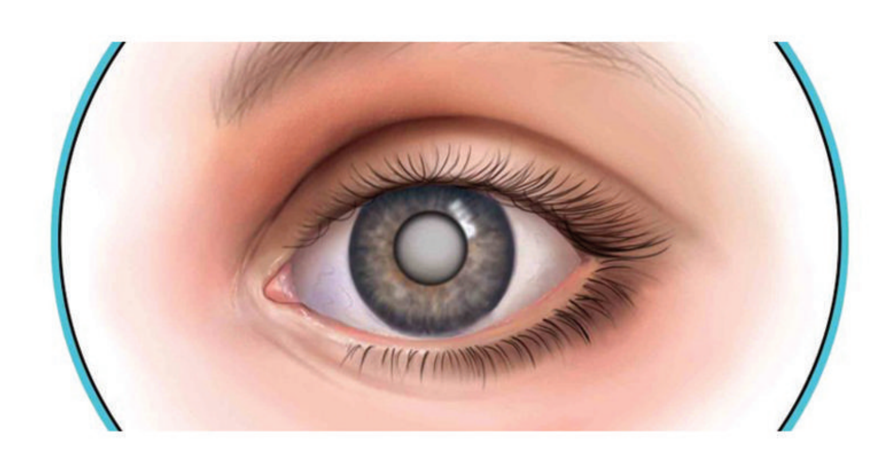


الاستسقاء البصري (وذمة اللطخة):

وهي مركز الشبكية وهي المنطقة المسئولة عن حدة الإبصار ومشاهدة التفاصيل الدقيقة للصورة، فإذا حدث رشح أو نزيف في هذه المنطقة فان المريض يشكو من عدم وضوح الرؤية وصعوبة الإبصار ليلا وقد يسبب ذلك فقد البصر (العمى) لاحقا.

الميـــاه البيضـاء:

تتطور المياه البيضاء تدريجيا ولا تسبب ألم ولكنها تؤدي إلى الفقد التدريجي للنظر.



الأعــراض والعـلامـات:



- الزغللة أو ضعف النظر.
- عدم الرؤيا في الليل.
- رؤية نقاط سوداء حول الضوء.
- حساسية من الإضاءة القوية.
- يحتاج المريض إضاءة أكبر للقراءة.
- تغير دائم في وصفة النظارات.

الاعتلال العصبي السكري

أسباب آلام الأعصاب:

- مرض السكري الذي قد يتسبب في حدوث التهاب في أحد الأعصاب أو أكثر مسببا آلاما شديدة.
- قصور الدورة الدموية بالأطراف كنتيجة مباشرة لارتفاع نسبة السكر في الدم.
- الأمراض التي تصيب العمود الفقري مثل الانزلاق الغضروفي وتآكل الفقرات.
- بعض التهابات الجلد الفيروسية (الهربس).
- ألم العصب الثلاثي التوأم بالوجه.
- إصابة الأعصاب أثناء بعض الجراحات أو الحوادث.

الاعتلال العصبي هو أحد أكثر مضاعفات مرض السكري حدوثاً وتزداد نسبة حدوثه مع زيادة مدة الإصابة بداء السكري وعدم التحكم الجيد بنسبة السكر بالدم خلالها.

تختلف علامات الاختلال العصبي لمرض السكري فقد يؤثر على واحد أو مجموعة من الأعصاب الطرفية أو على أحد الأعصاب الرئيسة في الدماغ أو على الجهاز.

أهم علامات الاعتلال العصبي:

- يشعر المريض عادة بآلام بدون التعرض لأشياء مسببة للألم توصف بالإحساس بالكهرباء.
- يكون الألم عادة في منطقة بها خلل بالإحساس كالتنميل.
- حدوث ألم عند التعرض لأشياء غير مؤلمة عادة كالمس.
- الإحساس بسخونة الجلد في الجزء المصاب.
- تقلصات في بعض العضلات مع زيادة الألم وخاصة أثناء النوم.
- دائما ما يصاحب آلام الأعصاب مشاكل في الإحساس بالأطراف (تخدير) والألم غالبا ما يسوء ليلا.

إصابة الجهاز العصبي اللاإرادي. وأهم أعراضه:

- اضطراب في ضربات القلب والشعور بالدوار عند الوقوف بسرعة نتيجة لانخفاض ضغط الدم المفاجئ.
- اضطراب في الجهاز الهضمي يؤدي إلى الشعور بالغثيان وفقدان الشهية للأكل والإسهال الشدي الذي يستمر عدة أيام أحيانا.
- تعرض المريض لالتهابات بكتيرية بالجهاز البولي.
- الضعف الجنسي نتيجة لفقدان القدرة على الانتصاب لدى الرجال والبرود الجنسي لدى السيدات.





أسبابه:

- عدم السيطرة على نسبة السكر في الدم.
- نقص فيتامين ب١ و ب١٢ عند بعض الأشخاص.

كيف يتجنب مريض السكري آلام الأعصاب؟!

- الانتظام في العلاج.
- تنظيم نسبة السكر في الدم في الحدود الطبيعية.
- عدم التدخين.
- تجنب السمنة.
- الكشف الدوري على ارتفاع ضغط الدم ونسبة الدهون في الدم.
- ممارسة الرياضة بشكل منتظم.
- إتباع التعليمات الخاصة بالغذاء الصحي المتوازن.
- عدم التردد في عمل كافة الفحوصات والتحاليل الطبية المطلوبة من قبل الطبيب المعالج وهذا لمتابعة تطور العلاج.
- الحرص على ارتداء الملابس المناسبة لدرجة حرارة الجو.
- تنظيم المجهود البدني مع مواعيد جرعات الأنسولين أو الدواء الموصوف.
- الحرص على تناول كميات مناسبة من السوائل.
- المحافظة على العناية بالقدمين.
- تناول أغذية غنية بفيتامين ب١ مثل: الفاصولياء- العدس- الشعير- الشوفان.
- تناول أغذية غنية بفيتامين ب١٢ مثل: اللحوم الحمراء- البيض- منتجات الألبان.

السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية

إن مرضى السكري في خطر متزايد للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، يمكن للمستويات العالية من الجلوكوز في الدم أن تزيد من نشاط نظام تخثر الدم، مما يزيد من خطر التعرض للجلطات الدموية. ويرتبط مرض السكري أيضاً بارتفاع ضغط الدم ومستويات الكوليسترول، مما يؤدي إلى زيادة مخاطر المضاعفات القلبية الوعائية مثل الذبحة الصدرية، وأمراض الشريان التاجي، واحتشاء عضلة القلب، والسكتة الدماغية، يكون الأشخاص المصابون بمرض السكري أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلبية الوعائية بمعدل مرتين أو ثلاث مرات أكثر من الأشخاص غير المصابين بمرض السكري.

بعض الأمراض القلبية الوعائية الأكثر شيوعاً:

- إصابة شرايين القلب التاجية: الشريان الذي يغذي عضلة القلب.
- إصابة الأوعية الدموية التي تغذي الدماغ.
- إصابة الشرايين الطرفية: وهي الأوعية الدموية المغذية للذراعين والرجلين.

الأعـــراض والعـلامـات:

علامات ضيق شرايين القلب التاجية:

- الذبحة الصدرية:

ألم في الصدر غالبا ماينتشر في الذراع أو الكتف الأيسر.

- الجلطة القلبية:

ألم حاد وشديد في منتصف الصدر.

ضيق في التنفس. شعور بالإغماء.



- ضعف عضلة القلب:

ضيق في التنفس مع أقل مجهود و في المراحل المتقدمة يكون ضيق التنفس حتى في حال عدم بذل مجهود.

- هبوط عضلة القلب:

اضطراب شديد في ضربات القلب مما يتسبب في حدوث الموت المفاجئ.



الجلطة الدماغية:

هي أحد مضاعفات داء السكري وتنتج من عوامل كثيرة أهمها زيادة نسبة الكوليسترول بالدم و ارتفاع ضغط الدم، وتتفاوت حدة الجلطة الدماغية من ضعف أو شلل مفاجئ يستمر لدقائق أو أيام أو قد تكون هناك اصابة شديدة تؤدي إلى حدوث غيبوبة لأيام.

إصابة الشرايين الطرفية: وهي الأوعية الدموية المغذية للذراعين

- **ألام الساق المترددة:** وأعراضها...
  - شعور المريض بالألم حتى في وقت الراحة.
  - زوال الشعر ولمعان الجلد.
  - ضمور العضلات.
- **حدوث تقرحات في الأقدام.**
- **الغرغرينا:**

هي موت الأنسجة نتيجة لانقطاع شديد في الدورة الدموية وبالتالي عدم حصول الخلايا على الأكسجين مما يؤدي إلى تعفن الأنسجة وموتها.

الوقايـــة والعــلاج:

١) الالتزام بالنمط الصحي في الحياة الامتناع عن التدخين، تناول الغذاء الصحي، تقليل من تناول ملح الطعام، ممارسة الرياضة، تجنب الضغوط النفسية.

٢) المحافظة على نسبة الكولسترول القليل والعالي الكثافة والدهون الثلاثية في المعدلات المطلوبة بالدم واستخدام العقاقير مثل: مجموعة الستاتين عند الحاجة وبوصف الطبيب.

٣) السيطرة على نسبة السكر بالدم في المعدل الطبيعي.

٤) المحافظة على ضغط الدم ضمن المستويات الطبيعية وتناول الأدوية الخافضة لضغط الدم.

٥) التخلص من زيادة الوزن وبشكل خاص في منطقة البطن لكونها أحد عوامل الخطورة.

داء السكري والأسنان

إن مرضى السكري أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بأمراض الفم والأسنان، والسبب هو نقص الأنسولين الذي يؤدي إلى ارتفاع السكر في الدم ونقصه داخل الخلايا مما يؤدي لضعف الخلايا وتدني قدرتها على القيام بمكافحة البكتريا والجراثيم المختلفة كما أن زيادة السكر في الدم يؤدي إلى زيادة إمكانية التعرض للالتهابات المختلفة ويزيد من مضاعفات اللثة والأسنان.

ماهي الأمراض التي تصيب اللثة والأسنان؟

تكون طبقة البلاك Plaque، والتي هي عبارة عن طبقة من بقايا الطعام مختلطة باللعاب والبكتريا تلتصق هذه الطبقة على اللثة في المنطقة الملاصقة للأسنان.
تعمل البكتريا الموجودة في طبقة البلاك على إصابة اللثة بإلتهابات (التهاب اللثة، gingivitis) تجعلها تبدو حمراء ومؤلمة وسريعة النزف مع أقل صدمة أو لمسة.

إهمال علاج التهاب اللثة:

يمكن أن يؤدي إلى ما يسمى (periodonitis)، وهذا يسبب انسحاب اللثة عن الأسنان، وتكّون جيوب بينهما، تمتلئ بالبكتريا وبقايا الطعام والصديد التي تزيد في المشكلة وتعمل على توسيع الجيوب، ولعلاج هذه الحالة قد يحتاج مريض السكري لإجراء جراحة لإنقاذ لثته وأسنانه والإبقاء عليها في حالة معقولة. وإذا أهملت الحالة فقد تؤدي إلى تآكل عظام الك مما يؤدي إلى تخلخل الأسنان وسقوطها.

إن مريض السكري معرض أكثر من غيره للإصابة بإلتهابات الفم الفطرية بسبب ارتفاع سكر الدم، والتي تظهر على شكل نقاط بيضاء في تجويف الفم وتسبب ألماً وحرقة وصعوبة في المضغ. كما أن مريض السكري يعاني من الإحساس بالعطش وجفاف الفم في أغلب الأحيان، مما يسبب زيادة في حدوث تسوس.

أعراض أمراض اللثة والأسنان:

- احمرار وتورم في اللثة.
- ألم في اللثة.
- نزف في اللثة.
- اهتزاز الأسنان وتخلخلها.
- حساسية في الأسنان.
- رائحة سيئة للنفس.
- انسحاب اللثة عن الأسنان مؤدية إلى ظهور الأسنان بشكل أطول من الطبيعي.
- احساس بعدم الراحة عند العض على الأسنان.

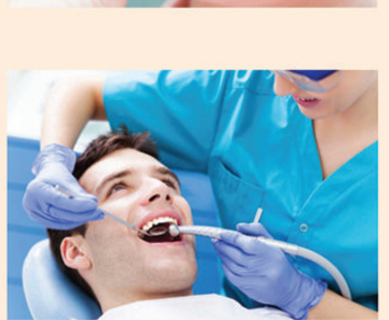
الوقاية من أمراض اللثة والأسنان:

- التحكم الجيد بمستوى السكر في الدم وذلك بالالتزام بنصائح أخصائية التغذية فيما يختص بالحمية.
- مراجعة طبيب الأسنان على الأقل مرتين سنوياً.
- التركيز على نظافة الفم والأسنان وذلك بتنظيفها بعد كل وجبة باستعمال الفرشاة والمعجون.
- استخدام خيط الأسنان قبلِ النوم بصورة منتظمة.
- الإقلاع عن التدخين تماما.
- الإكثار من شرب الماء.
- استخدام مضمضة الفم ضد بكتيريا البلاك.
- معالجة الالتهاب فوراً.











القدم السكريه

تتعرض قدمي مريض السكري للجروح و الالتهابات بسبب ضعف الدورة الدموية و تلف أعصاب القدمين مما يؤدي إلى ضعف في الإحساس بالألم أو الضغط الخارجي أو التغيرات الحرارية مما يؤدي إلى تلوث الجرح.

أسباب إصابة القدم

تلف الأعصاب:



ارتفاع مستوى السكر في الدم يؤدي إلى تلف الأعصاب، مما ينتج عنه فقدان الإحساس في القدم والساق، ومن أعراض ذلك الشعور بالتنميل أو الوخز في القدمين والساقين أو فقدان الإحساس بالقدمين تماما.

الدورة الدموية الضعيفة:

مريض السكري يعاني من ضعف دوران الدم في الساقين والقدمين ويؤدي إلى وصول كميات قليلة من الأكسجين والغذاء إلى القدمين، وبالتالي يتم شفاء القدمين ببطء لعدم السيطرة على مستوى السكر في الدم.

الإلتهابات البكتيرية (التخمج):



عندما يتشقق الجلد تدخل البكتيريا وتسبب الالتهابات وحيث أن مريض السكري لا يستطيع مقاومة الالتهابات بسبب ضعف ردة فعل جهازه المناعي، بالإضافة إلى بطء إلتئام الجروح، وهذا يؤدي إلى حدوث تقرحات ويسوء الجرح ويصبح خطر على جهازه المناعي.

التشوهات:

إن الاعتلال العصبي يؤدي إلى التغير في شكل القدم وإلى طريقة المشي الغير عادية، وإلى الضغط المستمر على أجزاء باطن القدم الذي ينتج عنه جلد قاسي (تكلس) ومن التشوهات الأخرى، التهاب المفصل الكبير - الأصابع المطرقية وهذا كله يؤدي إلى مسمار القدم- البثور والتقرحات.

علامات تحذيرية:

- إحساس برودة (بسبب ضعف الأوردة الدموية).
- إحساس بالحرارة (بسبب الإصابة بجرح أو خراج).
- مسمار القدم (يعني وجود احتكاك أو ضعف على الجلد).
- بقع زرقاء (يعني الإصطدام بشيء دون الشعور به).
- منطقة حمراء متورمة (تعني وجود التهاب).
- بقع بيضاء (تعني وجود ضعف في وصول الدم للمنطقة).



إرشادات للعناية بالقدمين





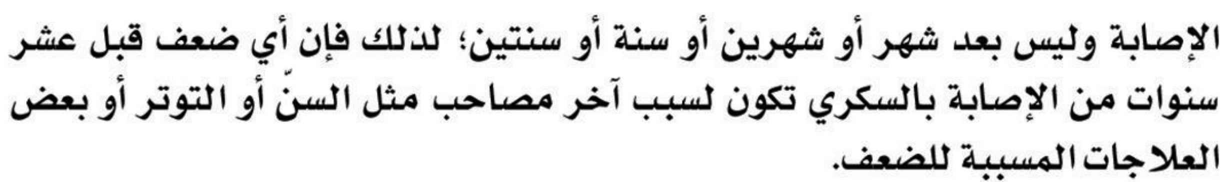



- السيطرة على مستوى السكر في الدم في المعدل الطبيعي.
- فحص القدم يوميا باستخدام المرآة لفحص الأقدام.
- عند فحص القدم يجب ملاحَظة (تغيرات اللون- ظهور التقرحات والجروح والكدمات أو الإصابات).
- عدم نقع القدم في الماء.
- مراقبة الإحساس الطبيعي في القدم.
- عدم استخدام لزقات مسمار القدم أو المواد الكيميائية التي تعمل على إزالتها.
- عدم ارتداء الصندل المكشوف.
- لبس الأحذية المناسبة (ابتعد عن الكعب العالي، لاتكون مفتوحة من الأمام أو رفيعة).
- لبس الجوار ب الفاتحة اللون.
- لبس الجوارب القطنية لأنها تمتص العرق.
- عـدم لبـس الـجـوارب النايلون.
- عدم استخدام قربة الماء الساخن على القدمين.
- عدم استخدام ماء شديد السخونة أو شديد البرودة.
- تجفيف القدم بعد الاستحمام وخاصة بين الأصابع.
- قص الأظافر بطريقة مستقيمة والتخلص من الأطراف الحادة واستخدام المبرد.
- تجنب المشي حافياً سواء داخل المنزل أو خارجه.
- يجب فحص القدم باستمرار عند الأخصائي.
- عدم ارتداء الجوارب الضيقة.
- عدم استخدام الشريط اللاصق.
- تجنب زيادة الوزن
- الابتعاد عن التدخين لأنه يعيق إمداد القدمين بالدم.
- غسل القدمين بالماء والصابون.
- الامتناع عن حجامة القدم و التبخير.
- المحافظة على الأقدام دافئة و تجنب تعريض القدم للبرودة الشديدة أو الحرارة الشديدة.

الضعف الجنسي

نظرا لشهرة مرض (السكري) في التسبب في حدوث الضعف في الانتصاب عند الرجل، فكثيرًا ما يتوهم البعض حدوث الضعف بمجرد تشخيص وجود ارتفاع في سكر الدم.

ليس كل من يصاب بمرض (السكري) يصاب بضعف جنسي؛ إذ إن هناك بعض الرجال الذين ينظمون علاجهم ويحافظون على نسبة السكر في الدم لا يصيبهم مثل هذا الضعف أبدًا. أما الذين يصابون بالضعف المبكر نتيجة لوجود "السكري" فهؤلاء يصابون بالضعف بعد مرور أربعة عشر عامًا على بدء الإصابة وليس بعد شهر أو شهرين أو سنة أو سنتين؛ لذلك فإن أي ضعف قبل عشر سنوات من الإصابة بالسكري تكون لسبب آخر مصاحب مثل السنّ أو التوتر أو بعض العلاجات المسببة للضعف.



كما أن مرض السكري يؤثر على الناحية الجنسية، لكنه لا يؤثر على الخصوبة.

العامل النفسي له دور كبير في التأثير على القدرة الجنسية في مثل هذه الحالة، حيث يشعر المريض أن إصابته بمرض السكر هي نهاية المطاف.

ولكن المهم هو أن نجعل مرض السكري صديقا عن طريق المداومة على العلاج وبتنظيم الأكل والمتابعة الدورية مع الطبيب المختص والنفسية السليمة ليتمكن أن يعيش بشكل طبيعي جدا، بل وأفضل من الشخص السليم.

تأثير مرض السكري على الناحية الجنسية:

إن ارتفاع نسبة السكر في الدم تؤثر على الأوعية الدموية المغذية للأعصاب وبالتالي تؤثر على الدورة الدموية، والدورة الدموية هي المسئولة عن دفع الدم في العضو الذكري لإتمام عملية الجماع هذا بالإضافة إلى أن ارتفاع نسبة السكر في الدم تتسبب في لزوجة السائل المنوي مما يعوق حركة الحيوانات المنوية.

المشاكل الجنسية عند النساء :

١- جفاف المهبل. ٢- ضعف أو عدم وجود الرغبة الجنسية. ٣-الآم أثناء الجماع.

٤- التهابات فطرية تحدث بسبب ارتفاع مستوى السكر في الدم (تسبب الالتهابات زيادة في الافرازات المهبلية و حكة و ألم أثناء الجماع).

الأسباب الرئيسية لإصابة مريض السكري بالضعف الجنسي:

- ضعف الدورة الدموية.
- الاعتلال العصبي.
- الاضطرابات النفسية.
- الاضطرابات الهرمونية.

لتفادي حدوث الضعف الجنسي الذي يسببه مرض السكر لا بد من الآتي:

- إزالة أي ضيق نفسي يشعر به المريض تجاه هذا المرض، وإبعاد جميع العوامل المسببة للقلق والاضطراب النفسي.
- ضبط نسبة السكر في الدم بالمتابعة مع الطبيب.
- معالجة ضغط الدم وضبطه إن كان هناك خلل ما به.
- معالجة إي التهابات في الجهاز التناسلي إن وجدت.

العـــلاج:

يستجيب مَرْضَى السكري لكل أنواع العلاج وبجرعات أقل من المرضى الآخرين.

ومن وسائل العلاج الشائعة لدى الرجال:

يجب استشارة الطبيب المختص لتحديد نوع العلاج المناسب حسب الحالة.

وسائل الحقن الموضعية: قبل الجماع فيتم حقن العضو الذكري بـ papaverine أو بـ prostaglandin.

الفياجرا: وهي علاج حاسم للضعف الجنسي في حالات مرضى السكر فهو ينشط الدورة الدموية ويحفز وصول الدم إلى الأعصاب المغذية للعضو بشكل خاص، ولكن لا بد من أخذه تحت إشراف طبي؛ حيث يحظر استخدامه مع أي وسيلة أخرى لعلاج الضعف الجنسي.

خيارات جراحية: يشمل تركيب أعضاء صناعية لكنها لا تفضل إلا إذا فشلت الطرق الأخرى في العلاج.

لابد من أن تناقش مشكلتك مع الطبيب لإيجاد الحل المناسب لك.

ملاحظة: من المشكلات الأخرى احتمال إنخفاض مستوى السكر في الدم أثناء أو بعد العملية الجنسية.

لتفادي حدوث مضاعفات مرض السكري

ضبط ارتفاع ضغط الدم



يمثل ارتفاع ضغط الدم عبئاً على الجهاز الدوري متمثلاً في الأوعية الدموية، القلب، الشعيرات الدموية، بالإضافة إلى تأثيره السلبي على الكلى. وفي مرض السكر، يساعد ارتفاع ضغط الدم على تلف كل من شبكية العين والأعصاب.

الالتزام بالنظام الغذائي



تناول الطعام مع وضع مرض السكر بالاعتبار هو أمر صحي للجميع، فلا يوجد طعام خاص بمرض السكر، ولكنه بشكل عام طعام قليل الصوديوم والكولسترول وغني بالألياف، باختصار هو طعام مرضى القلب والكلى، وهو مفيد لضبط مستوى الجلوكوز، ويحافظ على الوزن. وضع في اعتبارك أن الإفراط في تناول البروتينات يشكل عبئاً على الكلى.

الإقلاع عن التدخين



فبجانب إتلافه للرئتين يسبب ضيقاً للأوعية الدموية بكافة أجزاء الجسم. وكمريض بالسكر يجب عليك تلافي أي شيء يضر بدورتك الدموية. ويسبب التدخين أمراض القلب والشرايين والتي بدورها تسبب النوبات القلبية والسكتة الدماغية.

ممارسة الرياضة بإنتظام



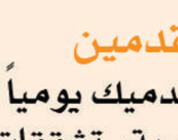
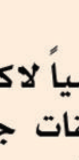
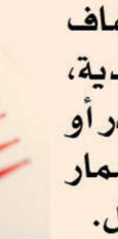
ممارسة الرياضة بانتظام تقوي القلب وتؤازر الدورة الدموية كما تعمل على خفض مستوى الجلوكوز (كلما بذلت طاقة، استنفذت الجلوكوز). وهناك مؤشرات على أن الخلايا العضلية السليمة، تساعد في امتصاص الأنسولين وتحد من مقاومته. وتذكر أن توازن بين ممارسة الرياضة ونظامك الغذائي والدوائي ونظامك في استخدام الأنسولين وذلك كي تتجنب انخفاض مستويات سكر الدم.

فحص القدمين



عليك بفحص قدميك يومياً لاكتشاف أية عدوى فطرية، تشققات جلدية، إحمرار، سخونة أو برودة، تورم، خدر أو قرح. لاتحاول أبداً بنفسك إزالة مسمار القدم أو إصلاح أي ظفر نام للداخل.

إجراء تحليل السكر التراكمي (هيموجلوبين A1C)


يستخدم هذا الاختبار لمعرفة مدى ضبط سكر الدم في المتوسط خلال فترة زمنية. يجري الاختبار مرتين إلى أربعة في العام.



* المحافظة على الوزن المثالي فإذا كنت بديناً يجب أن تتبع نظام غذائي صحي لإنقاص الوزن تحت إشراف أخصائية التغذية.

* الانتظام في أخذ العلاج سواء حبوب أو أنسولين.



* الإبتعاد قدر المستطاع عن الضغوط النفسية والتعامل معها إن وجدت بطريقة هادئة.



* يجب عليك مراجعة برنامجك الغذائي مع أخصائية التغذية حتى تساعدك في وضع نظام غذائي صحي يناسب حالتك.



* عمل التحاليل اللازمة لوظائف الكلى ومستوى الكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم.



* فحص مستوى السكر في الدم والمحافظة عليه عند المعدل الطبيعي.

الفحوصات الهامه



فحوصات كل ٣ أشهر:



* زيارة الطبيب المختص بعلاج السكري بإنتظام.
* عمل تحليل السكر التراكمي.
* فحص القدمين.



فحوصات كل ٦ أشهر:

* فحص الأسنان.
* فحص وظائف الكلى للتأكد من سلامتها.



فحوصات كل عـــام:

* إجراء فحص مستوى للعين عند طبيب العيون.

ملاحظة:

- فحص العين للأطفال يتم بعد ٥ سنوات من التشخيص.
- فحص العين قبل حدوث حمل أو في الثلاث الشهور الأولى من الحمل، وفي السنة الأولى بعد الولادة لمريضات السكري من النوع الأول أو النوع الثاني.




Insulatard

الفصل الثالث

علاج داء السكري

- الأقراص الدوائية.
- الأنسولين.
- الحمية الغذائية.
- الرياضة.



علاج السكري

الأقراص الدوائية

السلفونايل يوريا

كيف يعمل هذا الدواء؟

تقوم أدوية السُلفونايل يوريا بتحفيز البنكرياس لإفراز هرمون الأنسولين والذي بدوره يقوم بخفض نسبة السكر في الدم، كما تساعد أدوية السُلفونيل يوريا الأنسولين للدخول إلى الخلايا وبالتالي مساعدته للقيام بوظيفته بشكل فعال.

أنواع مركبات السُلفونايل يوريا:

هي عدة أنواع منها قصير المفعول متوسط المفعول وطويل المفعول لذا لا يمكن التغيير من نوع لآخر دون استشارة الطبيب.

ما هي الحالات التي يُستخدم فيها هذا الدواء؟

- النوع الثاني من مرض السكري.
- قد يتم استخدامه مع الأنسولين عند الحاجة لذلك (فقد لوحظ أن هذه المركبات قد تفقد مفعولها بعد فترة من الزمن لأسباب عدة مما قد يضطر الطبيب لاستبدالها بأنسولين أو إضافته إليها).

ما هي التراكيز المتوفرة؟

- يختلف شكل الأقراص وألوانها باختلاف تركيزاتها وباختلاف الشركة المصنّعة.

متى يجب تناول هذا الدواء؟

- تناول أدويتك تماماً كما وصف لك الطبيب.
- تؤخذ أدوية السُلفونيل يوريا عادة على جرعة واحدة قبل الوجبة بنصف ساعة (وجبة الإفطار أو أول وجبة أساسية في اليوم) أو قد يتم تناولها على عدة جرعات يومياً قبل الوجبات الأساسية (تناول الجرعات في نفس التوقيت كل يوم).
- لا يجب زيادة الجرعة دون استشارة الطبيب مما قد يسبب انخفاض في سكر الدم وقد يستدعي ذلك إسعاف المريض بمحلول الجلوكوز بالمستشفى عن طريق الوريد.

جليبنكلامايد Glibenclamide











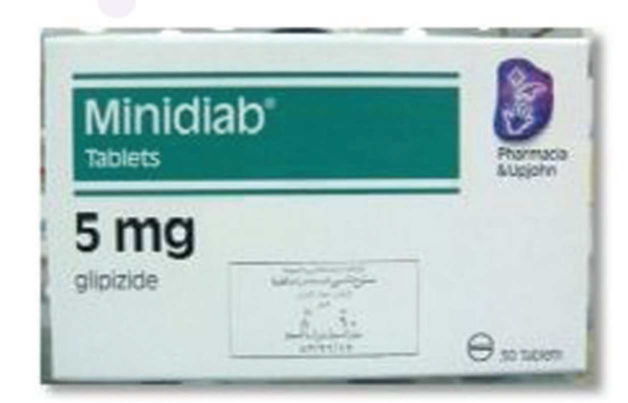
جليميبيرايد Glimepiride





جليبيزايد Glipizide





جيكلازايد Gliclazide







مجموعة الأدوية التي تعطى عن طريق الفم

١ - مجموعة الأدوية أحادية التركيب

البايجوانايدات

ميتفورمين (جلوكوفاج)

Metformin (Glucophage®)

















أسماء تجارية أخرى لدواء الميتفورمين:

- Dialon®
- Diaphage®
- Glymet®
- Metaphage®
- Melbin®
- Omformin®
- Formit®
- Riyadhformin®
- Metfor®
- Emiphage®
- Glucare®
- Diametor®

كيف يعمل هذا الدواء؟

يقوم ميتفورمين بزيادة حساسية خلايا الجسم للأنسولين وبالتالي انخفاض نسبة السكر في الدم بعد الأكل.

ما هي الحالات التي يُستخدم فيها هذا الدواء؟

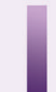
- النوع الثاني من مرض السكري الذين يعانون من السمنة لقدرته على خفض الوزن.
- قد يتم استخدامه مع الأنسولين أو مع الأدوية الأخرى المخفضة للسكر كمركبات السُلفونيل يوريا.

ما هي التراكيز المتوفرة؟



- جلوكوفاج Glucophage® : ٥٠٠ ملجرام
  قرص أبيض دائري.
- جلوكوفاج Glucophage® : ٨٥٠ ملجرام
  قرص أبيض دائري.
- جلوكوفاج Glucophage® : ١٠٠٠ ملجرام
  قرص أبيض بيضاوي.

قد يختلف شكل القرص ولونه باختلاف تركيزه وباختلاف الشركة المصُنعة.



متى يجب تناول هذا الدواء؟

- تناول ميتفورمين تماماً كما وصف لك الطبيب.
- يؤخذ ميتفورمين عادة على جرعتين إحداهما في النهار والأخرى في المساء مع الوجبات الأساسية (تناول الجرعات في نفس التوقيت كل يوم).

كيف يتم حفظه؟

- احفظ ميتفورمين في نفس العلبة التي جاء بها في درجة حرارة الغرفة (١٥- ٣٠ درجة مئوية) بعيداً عن الرطوبة والحرارة والضوء.
- احفظ ميتفورمين بعيداً عن متناول الأطفال.

ما هي الاحتياطات التي يجب مراعاتها؟

- هذا العقار لا يزيد نسبة إفراز الإنسولين من البنكرياس ولذلك فهو لايسبب نقصاً في نسبة السكر بالدم دون المعدل الطبيعي.
- قبل تناول ميتفورمين أخبر طبيبك إذا كنت تعاني من أي من التالي:
  - حموضة الدم الناتجة عن السكري Diabetic Ketoacidosis.
  - حساسية تجاه أي نوع من الأدوية.
  - مرض في الكلى.
  - مرض في الكبد.
  - مرض سابق في القلب.
- إذا كنت ستقوم بإجراء عملية جراحية أو عملية في الأسنان أخبر الطبيب أو طبيب الأسنان بأنك تتناول ميتفورمين.
- اسأل طبيبك بما تفعله في حال أصبت بعدوى أو ارتفاع في درجة حرارة الجسم أو جُرحت. مثل هذه الحالات تؤثر على نسبة السكر في دمك وبالتالي على الكمية التي تحتاجها من ميتفورمين.
- في الحمل: ليس من المتوقع أن يكون لهذا الدواء أي تأثير ضار على الجنين.
- ليس من المعلوم إن كان ميتفورمين يخرج مع حليب الأم أو لا أو إذا كان مضراً بالأطفال الرضّع. على كل حال أخبري طبيبك أولاً إذا كنتِ مرضعة قبل تناول ميتفورمين.

ما هي الأعراض المتوقعة لهذا الدواء؟

يجب التوجه لأقرب مركز طوارئ في حال أحسست بأي من الأعراض التالية والتي تمثل أعراضاً لزيادة نسبة حمض اللاكتيك في الدم:

- الشعور بالضعف. - ألم في العضلات.
- زيادة الرغبة في النوم. - صعوبة في التنفس.
- قلة سرعة نبضات القلب. - مغص في البطن.
- الشعور بالبرد. - صداع ودوخة.

اتصل بطبيبك في حال حدوث أي من الأعراض التالية:

- الشعور بضيق في التنفس مع أقل مجهود.
- انتفاخ وتورّم في الجسم أو زيادة الوزن بصورة أسرع من المعتاد.
- ارتفاع في درجة حرارة الجسم أو الشعور بالبرد أو الشعور بأوجاع في جسمك أو الإحساس بأعراض الأنفلونزا.

الأعراض البسيطة:

- صداع أو ألم في العضلات.
- الشعور بالضعف.
- غثيان ورغبة في التقيؤ وإسهال وغازات ومغص في البطن (جميعها تظهر بشكل خفيف وبسيط) عندئذ يجب تخفيض الجرعة ولتفادي حدوث هذه الأعراض البسيطة يجب تناول الجرعة مع الأكل، استشر طبيبك على كل حال.

= هذه ليست قائمة كاملة بكل الأعراض الجانبية، قد تحصل أعراض أخرى. أخبر طبيبك في حال حدوث أي عرض جانبي غير طبيعي ومزعج بالنسبة إليك، ربما يتم إيقاف العلاج وتغييره لمجموعة أخرى أو تغيير الجرعة العلاجية.

= ليس من الضروري أن تحصل لك كل هذه الأعراض قد يحصل بعضها والبعض الآخر قد لا يحصل.

مثبطات إنزيم ألفا - جلوكوسيديز

أكاربوز (جلوكوباي)

Acarbose (Glucobay®)



كيف يعمل هذا الدواء؟

يقوم أكاربوز بتقليل امتصاص الجسم للسكر والكربوهيدرات التي يتم تناولها وبالتالي يقلل من مستوى السكر في الدم.

ما هي الحالات التي يُستخدم فيها هذا الدواء؟

- النوع الثاني من مرض السكري.
- قد يتم استخدامه مع الأنسولين أو مع الأدوية الأخرى المخفضة للسكر.
- قد يستخدم أكاربوز لعلاج حالات أخرى غير تلك المذكورة في النشرة الطبية.

ما هي التراكيز المتوفرة؟

- ٥٠ ملجرام: قرص أبيض دائري.
- ١٠٠ ملجرام: قرص أبيض دائري.

متى يجب تناول هذا الدواء؟

- تناول أكاربوز تماماً كما وصف لك الطبيب.
- يؤخذ أكاربوز مع أول لقمة من الوجبة الأساسية أو قبل تناول الطعام مباشرة، ما لم يطلب منك الطبيب غير ذلك.

ما هي الاحتياطات التي يجب مراعاتها؟

■ **قبل تناول أكاربوز أخبر طبيبك إذا كنت تعاني من أي من التالي:**

- حساسية تجاه أكاربوز أو أي أدوية أخرى.
- حموضة الدم الناتجة عن السكري Diabetic Ketoacidosis.
- تليّف في الكبد أو أي مرض آخر بالكبد.
- مشكلة صحية في الجهاز الهضمي (التهاب القولون أو انسداد في الأمعاء أو قرحة معوية أو أي مشكلة صحية أخرى في المعدة أو الأمعاء أو القولون).

■ **في الحمل:** ليس من المتوقع أن يكون لهذا الدواء أي تأثير ضار على الجنين.

ليس من المعلوم إن كان أكاربوز يخرج مع حليب الأم أو لا أو إذا كان مضراً بالأطفال الرضّع. على كل حال أخبري طبيبك أولاً إذا كنتِ مرضعة قبل أكاربوز.

ما هي الأعراض المتوقعة لهذا الدواء؟

اتصل بطبيبك في حال حدوث أي من الأعراض التالية والتي هي عبارة عن أعراض لمشكلة صحية في الكبد:

- ارتفاع طفيف في درجة حرارة الجسم.
- غثيان ومغص في البطن وفقدان الشهية.
- بول غامق اللون وبراز طيني اللون.
- صفرة (اصفرار الجلد أو العينين).

الأعراض البسيطة:

- مغص خفيف وغازات وانتفاخات.
- إسهال.
- طفح جلدي خفيف مع حكة.

= قد تحدث هذه الأعراض البسيطة في بداية العلاج لذلك فقد يصف لك الطبيب جرعة منخفضة، ثم يقوم بزيادة الجرعة بعد مدة من استمرار العلاج. إذا استمرت الأعراض المذكورة فيجب عليك أن تخبر الطبيب.

= هذه ليست قائمة كاملة بكل الأعراض الجانبية، قد تحصل أعراض أخرى. أخبر طبيبك في حال حدوث أي عرض جانبي غير طبيعي ومزعج بالنسبة إليك.

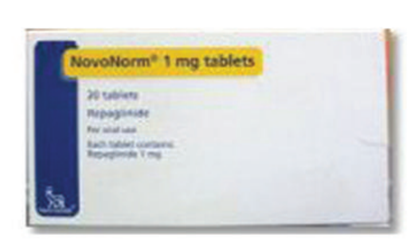
= ليس من الضروري أن تحصل لك كل هذه الأعراض قد يحصل بعضها والبعض الآخر قد لا يحصل.

الميجليتينيدات

ريپاجلينايد (نوڤونورم)

Repaglinide (NovoNorm®)







كيف يعمل هذا الدواء؟

يقوم ريپاجلينايد بتحفيز البنكرياس لإفراز هرمون الأنسولين والذي بدوره يقوم بخفض نسبة السكر في الدم.

ما هي الحالات التي يُستخدم فيها هذا الدواء؟

- النوع الثاني من مرض السكري.
- قد يتم استخدامه مع الأنسولين أو مع الأدوية الأخرى المخفضة للسكر.
- لا يستخدم لعلاج النوع الأول من مرض السكري.
- لا يستخدم في حالات حموضة الدم الناتجة عن السكري Diabetic Ketoacidosis
- قد يستخدم ريپاجلينايد لعلاج حالات أخرى غير تلك المذكورة في النشرة الطبية.

ما هي التراكيز المتوفرة؟



- ٠,٥ ملجرام: قرص أبيض/رمادي دائري.
- ١ ملجرام: قرص أصفر دائري.
- ٢ ملجرام: قرص زهري دائري.

متى يجب تناول هذا الدواء؟

- تناول ريپاجلينايد تماماً كما وصف لك الطبيب.
- ريپاجلينايد عادةً على مرتين أو أربع مرات في اليوم قبل تناول الطعام بحوالي ١٥-٣٠ دقيقة تقريباً.
- إذا فاتتك وجبة الطعام لا تأخذ ريپاجلينايد بل انتظر الوجبة التالية.

ما هي الاحتياطات التي يجب مراعاتها؟

■ **قبل تناول ريپاجلينايد أخبر طبيبك إذا كنت تعاني من أي من التالي:**

- حساسية تجاه ريپاجلينايد أو أي أدوية أخرى.
- النوع الأول من مرض السكري.
- حموضة الدم الناتجة عن السكري Diabetic Ketoacidosis.
- يجب أن لا تستخدم ريپاجلينايد مع أنسولين إن-پي-اتش.(NPH)
- مرض في الكبد.

■ اسأل طبيبك بما تفعله في حال أُصبت بعدوى أو ارتفاع في درجة حرارة الجسم أو جُرحت. مثل هذه الحالات تؤثر على نسبة السكر في دمك وبالتالي على الكمية التي تحتاجها من ريپاجلينايد.

■ **فِي الحمل:** قد يكون لريپاجلينايد تأثير ضار بالجنين. أخبري طبيبك إذا كنتِ حاملاً أو تخططين للحمل خلال فترة العلاج.

■ من المهم أن تعلمي أن ريپاجلينايد يزيد من فرصة حدوث الحمل. ناقشي طبيبك أو طبيبتك حول أساليب منع الحمل إن كنت لا تخططين له.

■ ليس من المعلوم إن كان ريپاجلينايد يَخرج مع حليب الأم أو لا أو إذا كان مضراً بالأطفال الرضّع. على كل حال أخبري طبيبك أولاً إذا كنتِ مرضعة قبل تناول ريپاجلينايد.

ما هي الأعراض المتوقعة لهذا الدواء؟

اتصل بطبيبك في حال حدوث أي من الأعراض التالية:

- تشنجات.
- صفرة (اصفرار الجلد أو العينين).

الأعراض البسيطة:

- العطس أو سيولة الأنف أو كحة أو أي من أعراض البرد.
- غثيان وإسهال.
- صداع وألم في الظهر.
- دوخـــة.
- آلام في المفاصل.

= ليس من الضروري أن تحصل لك كل هذه الأعراض قد يحصل بعضها والبعض الآخر قد لا يحصل.

الأدوية بتركيب مزدوج Combinations
فيلداجلبتن + ميتفورمين (جلفز - جالرا)
Vildagliptin , Metformin (Galvus met - Jalra M)

التركيزات المتوفرة:



- ٥٠ ملجم/ ٥٠٠ ملجم.
- ٥٠ ملجم / ٨٥٠ ملجم.
- ٥٠ ملجم / ١٠٠٠ ملجم.

ما هي الحالات التي يُستخدم فيها هذا الدواء؟



- الحمل و الرضاعة.
- السكري من النوع الاول.
- مرضى القصور الكلوي.
- مرضى قصور وظائف الكلى.
- مرضى فشل القلب.

الآثار الجانبية:

- صداع.
- غثيان.
- انخفاض في سكر الدم.

الأدوية متوفرة بتركيبة مزدوجة والمسجلة في وزارة الصحة

جلوكوفانس Glucovance دياميت Diamet
(جليبينكلامايد - ميتفورمين)



ما هي الحالات التي يُستخدم فيها هذا الدواء؟

- النوع الثاني من مرض السكري.
- لا يستخدم لعلاج النوع الأول من مرض السكري.

التركيزات المتوفرة:

- جلوكوفانس Glucovance: جليبينكلامايد ٥ ملجم + ميتفورمين ٥٠٠ ملجم.
- جلوكوفانس Glucovance: جليبينكلامايد ٢,٥ ملجم + ميتفورمين ٥٠٠ ملجم.
- قد يختلف شكل القرص ولونه باختلاف تركيزه باختلاف تركيزه وباختلاف الشركة المصنّعة.

متى يجب تناول هذا الدواء؟

- تناول جلوكوفانس تماماً كما وصف لك الطبيب.
- يؤخذ جلوكوفانس عادة على جرعتين إحداهما في النهار والأخرى في المساء مع الوجبات الأساسية لتفادي تهيّج المعدة (تناول الجرعات في نفس التوقيت كل يوم).

پايوجليتازون (أكتوس أو جلوستين)
Pioglitazone (Actos® or Glustin®)

كيف يعمل هذا الدواء؟

يقوم پايوجليتازون بزيادة حساسية خلايا الجسم للأنسولين (الهرمون الذي يقوم بخفض نسبة السكر في الدم).

ما هي الحالات التي يُستخدم فيها هذا الدواء؟

- النوع الثاني من مرض السكري.
- قد يتم استخدامه مع الأنسولين.
  لا يستخدم لعلاج النوع الأول من مرض السكري.
- لا يستخدم في حالات حموضة الدم الناتجة عن السكري Diabetic Ketoacidosis.
- قد يستخدم پايوجليتازون لعلاج حالات أخرى غير تلك المذكورة في النشرة الطبية.

ما هي التراكيز المتوفرة؟

- أكتوس Actos® : ١٥ ملجرام: قرص أبيض دائري.
- أكتوس Actos® ٣٠ ملجرام: قرص أبيض دائري.
- قد يختلف شكل القرص ولونه باختلاف تركيزه وباختلاف الشركة المصنّعة.

متى يجب تناول هذا الدواء؟

- تناول پايوجليتازون تماماً كما وصف لك الطبيب.
- تناول پايوجليتازون عادة على جرعة واحدة يوميا (تناول الدواء في نفس التوقيت كل يوم).
- بإمكانك تناول پايوجليتازون مع أو بدون الطعام.

ما هي الاحتياطات التي يجب مراعاتها؟

- قبل تناول پايوجليتازون أخبر طبيبك إذا كنت تعاني من أي من التالي:
  - مرض في القلب.
  - مرض في الكبد.
  - سكتة.
  - قلبية أو سكتة دماغية سابقة.

- قبل تناول پايوجليتازون أخبر طبيبك إذا كنت على الأنسولين.
- يجب عمل فحص دوري لوظائف الكبد كل شهرين من استخدام الدواء .
- إذا كنت ستقوم بإجراء عملية جراحية أو عملية في الأسنان أخبر الطبيب أو طبيب الأسنان بأنك تتناول پايوجليتازون.
- اسأل طبيبك بما تفعله في حال أصبت بعدوى أو ارتفاع في درجة حرارة الجسم أو جُرحت. مثل هذه الحالات تؤثر على نسبة السكر في دمك وبالتالي على الكمية التي تحتاجها من پايوجليتازون.
- في الحمل: قد يكون لپايوجليتازون تأثير ضار بالجنين. أخبري طبيبك إذا حاملاً أو تخططين للحمل خلال فترة العلاج.
- من المهم أن تعلمي أن پايوجليتازون يزيد من فرصة حدوث الحمل.
- ناقشي طبيبك أو طبيبتك حول أساليب منع الحمل إن كنت لا تخططين له.
- ليس من المعلوم إن كان پايوجليتازون يخرج مع حليب الأم أو لا أو إذا كان مضراً بالأطفال الرضّع. على كل حال أخبري طبيبك أولاً إذا كنتِ مرضعة قبل تناول پايوجليتازون.

ما هي الأعراض المتوقعة لهذا الدواء؟

اتصل بطبيبك في حال حدوث أي من الأعراض الخطيرة التالية -لا قدر الله:

- الشعور بضيق في التنفس مع أقل مجهود.
- انتفاخ في الجسم أو زيادة الوزن بصورة أسرع من المعتاد.
- في الصدر يمتد إلى الكتف أو الذراع، تعرّق، الإحساس بضعف أو إرهاق.
- غثيان، ألم في البطن، ارتفاع في حرارة الجسم، فقدان الشهية للأكل، غامق اللون، اصفرار في الجلد أو العينين.
- زغللة في النظر.
- الشعور بالعطش أو الجوع والتبول أكثر من المعتاد.
- شحوب البشرة، التريف لأبسط الأسباب، الإحساس بالضعف.

الأعراض البسيطة:

- العطس أو سيولة الأنف أو كحة أو أي من أعراض البرد.
- صداع.
- زيادة الوزن بصورة تدريجية.
- ألم في العضلات، ألم في الأسنان.
- قد تحصل أعراض أخرى غير المذكورة أخبر طبيبك في أي حال.

ثيازوليديديون
بيوغليتازون (أكتوس)



كيف يعمل هذا الدواء؟

يحسن مستوى السكر عن طريق تحسين استجابة الخلايا للأنسولين و منع إنتاج الجلوكوز من الكبد.



ما هي الحالات التي يُستخدم فيها هذا الدواء؟

- السكري من النوع الثاني.
- يتم استخدامه وحده أو مع الأدوية الأخرى الخافضة للسكري أو مع المتفورمين أو الأنسولين.

ما هي التراكيز المتوفرة؟

- ١٥ ملجرام.
- ٣٠ ملجرام

طريقة الاستخدام:

لا يشترط تناوله مع الطعام لكن يجب الالتزام بالحمية الغذائية حتى لا يحدث انخفاض في مستوى السكر في الدم.

الحالات التي يمنع فيها استخدام هذا الدواء ؟

- السكري من النوع الأول.
- لا تستخدم في حالات حموضة الدم الناتجة عن السكري Diabetic Ketoacidosis.
- من يعاني من حساسية لأحد المواد المكونة للعلاج.
- الحامل والمرضع.
- عمر أقل من ١٨ سنة.
- أمراض الكبد الحادة وفشل في عضلة القلب.

بعض الأعراض الجانبية:

- زيادة في الوزن.
- احتباس السوائل في الجسم.
- انخفاض مستوى السكر في الدم إذا تم اعطائه مع أدوية أخرى خافضة للسكر.
- تزيد من احتمالية التعرض للكسور و خاصة السيدات.

ملاحظة: لا يتم استخدام هذا العلاج إلا تحت إشراف طبي.

أدوية مثبط نواقل الصوديوم و الجلوكوز (SGLT2)
كاناجلفلوزين (انفوكانا)

Canagliflozin (Invokana)

كيف يعمل هذا الدواء؟

يوقف الكلى من إعادة امتصاص سكر الجلوكوز الموجود في البول وبالتالي يتم إفراز كمية السكر الزائدة عن طريق البول.

ما هي التراكيز المتوفرة؟

- ١٠٠ ملجم
- ٣٠٠ ملجم.

موانع استخدام هذا الدواء:

- مرضى السكري من النوع الأول.
- حالات حموضة الدم التانجة عن السكري Diabetic Ketoacidosis.
- من يعاني من حساسية لأحد المواد المكونة للعلاج.
- الحامل و المرضع.
- عمر أقل من ١٨ سنة.
- أمراض الكلى الحادة و فشل الكلوي.

أخبر طبيبك قبل تناول هذا الدواء إذا كنت:

- تعاني من مشاكل في الكلى و الكبد.
- تعاني من التهابات في المسالك البولية.
- حامل أو تخططين للحمل.
- مرضع.

بعض الأعراض الجانبية:

- زيادة التبول مما يؤدي إلى الشعور بالدوار بسبب فقد الما الزائد.
- التهاب المسالك البولية.
- انخفاض السكر في الدم.

مثبطات انزيم Dipeptidyl peptidase-4

١- ليناجلبتين (تراجينتا)

Linagliptin (Trajenta)



كيف يعمل هذا الدواء؟

يقوم تثبيط إنزيم DPP-4 الذي يحفز الهرمونات التي تفرز من الأمعاء عند دخول الطعام، وبالتالي زيادة إفراز الأنسولين. أيضا يقوم هذا الدواء بخفض كمية الجلوكوز المُصنّع من الكبد.

ما هي التراكيز المتوفرة؟

- ٥ ملجرام.

طريقة الاستخدام:

يؤخذ مع أو بدون وجبة طعام.

دواعي استخدام هذا الدواء ؟

- مرضى السكري من النوع الثاني.
- المرضى الذين لا يستطيعون تحمل المتفورمين.

بعض الأعراض الجانبية:

- ألم في المفاصل و الظهر.
- نقص السكر في الدم.
- صداع.

موانع الإستخدام:

- مرضى السكري من النوع الأول.
- حالات حموضة الدم التانجة عن السكري Diabetic Ketoacidosis .
- من يعاني من حساسية لأحد المواد المكونة للعلاج.
- الحامل و المرضع.

٢- فيلداجلبتن (جلفز – جالرا)

Vildagliptin (Galvus – Jalra)



طريقة استخدام:

يمكن تناوله مع الطعام أو بدونه.

ما هي التراكيز المتوفرة؟

- ٥٠ ملجم.

موانع استخدام هذا الدواء:

- الحمل والرضاعة.
- السكري من النوع الأول.



بعض الأعراض الجانبية:

- صداع.
- غثيان.
- انخفاض في سكر الدم.
- تعب.

٣- سيتاجلبتن (جانوفيا)

Sitagliptin (Januvia)

طريقة استخدام:

حبة واحدة يومياً ولا يشترط وجود الطعام.



ما هي التراكيز المتوفرة؟ ١٠٠ ملجم.

موانع استخدام هذا الدواء:

- الحمل والرضاعة.
- السكري من النوع الأول.

بعض الأعـراض الجـانبيـة:

- صـداع.
- ألام في البطن.
- احتقان الأنف أو الحلق.
- غثيان و إسهال.

أدوية مثبط نواقل الصوديوم و الجلوكوز (SGLT2)
داباجليفوزين (فورسيجا)
Dapagliflozin (Forxiga)

كيف يعمل هذا الدواء؟

يوقف الكلى من إعادة امتصاص سكر الجلوكوز الموجود في البول ويعتمد على تخفيض مستوى السكر بنزوله من خلال البول، ويخلص الجسم أيضاً من كمية الصوديوم.

ما هي الحالات التي يُستخدم فيها هذا الدواء؟

- فرط الحساسية لأحد المواد المكونة للعلاج.
- أمراض الكلى الحادة والفشل الكلوي.
- أمراض القلب والسكتة الدماغية.
- استعمال علاج لارتفاعٍ ضغط الدم أو ضغط دم منخفض.
- ارتفاع سكر مصحوباً بالجفاف ونقصان السوائل.
- مرضى السكري من النوع الأول.
- حالات حموضة الدم التانجة عن السكري Diabetic Ketoacidosis.
- الحامل والمرضع.
- عمر أقل من ١٨ سنة و أكبر من ٧٥ سنة.

ما هي التراكيز المتوفرة؟

- ٥ ملجم .
- ١٠ملجم.

أخبر طبيبك قبل تناول هذا الدواء إذا كنت:

- تعاني من مشاكل في الكلى و الكبد.
- تعاني من التهابات في المسالك البولية.
- حامل أو تخططين للحمل أو مرضع.

بعض الآثار الجانبية:

- زيادة التبول.
- التهاب المسالك البولية.
- انخفاض السكر في الدم.

ايمباغليفوزين (جاردينس)
Empagliflozin (Jardiance)



كيف يعمل هذا الدواء؟

يوقف الكلى من إعادة امتصاص سكر الجلوكوز الموجود في البول ويعتمد على تخفيض مستوى السكرِ بنزوله من خلال البول، ويخلص الجسم أيضاً من كمية الصوديوم.

التراكيز المتوفرة:

- ١٠ ملجم
- ٢٥ ملجم.

موانع استخدام هذا الدواء:

- فرط الحساسية لأحد المواد المكونة للعلاج.
- أمراض الكلى الحادة والفشل الكلوي.
- أمراض القلب والسكتة الدماغية.
- استعمال علاج لارتفاعٍ ضغط الدم أو ضغط دم منخفض.
- ارتفاع سكر مصحوبا بالجفاف ونقصان السوائل.
- مرضى السكري من النوع الأول.
- حالات حموضة الدم الناتجة عن السكري Diabetic Ketoacidosis.
- الحامل والمرضع.
- عمر أقل من ١٨ سنة و أكبر من ٧٥ سنة.

أخبر طبيبك قبل تناول هذا الدواء إذا كنت:

- تعاني من مشاكل في الكلى والكبد.
- تعانى من حساسية سكر الحليب.
- تعاني من التهابات في المسالك البولية.
- حامل أو تخططين للحمل أو مرضع.

بعض الآثار الجانبية:

- زيادة التبول .
- زيادة العطش.
- التهاب المسالك البولية.



الأنسولين

تعريف الأنسولين واستخداماته:

الأنسولين عبارة عن هرمون يفرز طبيعياً من غدة البنكرياس والذي يستخدم السكر (الجلوكوز) لإنتاج الطاقة التي تحتاجها خلايا الجسم للقيام بالوظائف الحيوية.

يهدف العلاج بالأنسولين إلى تعويض نقص هرمون الأنسولين عند عجز البنكرياس عن إفراز الكميات الضرورية من الأنسولين لاستهلاك كمية السكر في جسم المريض. فالأنسولين يعمل على المحافظة على توازن السكر في الدم وتثبيط توليد الكيتونات، إضافة إلى المحافظة على صحة مريض السكري من المضاعفات الناتجة عن هذا المرض.

توجد مجموعتان من الأنسولين لعلاج السكري:

- الأنسولين البشري.
- الأنسولين المشابه.

معظم أنواع الأنسولين الموجودة في السوق لها تركيز يساوي ١٠٠ وحدة/مللتر، والمللتر الواحد يساوي سنتيمتر مكعب (سم٣) (يجب مراعاة تقسيم حقن الأنسولين بشكل يماثل هذا التركيز).

تُقسّم أنواع الأنسولين إلى ستة أنواع:

يعتمد هذا التقسيم على مدى سرعة فاعلية الأنسولين وتأثيره في الجسم:

١- **أنسولين سريع المفعول (مفعول فوري).**
٢- **أنسولين قصير التأثير (الصافي).**
٣- **أنسولين متوسط التأثير (العكر).**
٤- **أنسولين طويل التأثير (بطيء المفعول، العكر).**
٥- **أنسولين طويل المفعول وليس له ذروة.**
٦- **بالإضافة إلى نوع آخر يتكون من تركيب الأنواع السابقة من الأنسولين بنسب مختلفة لإعطاء مفعول سريع وطويل المفعول في نفس الوقت.**

ملخص لأنواع الأنسولين:

نوع الأنسولين	الاسم العلمي	الاسم التجاري	بداية العمل	أعلى مستوى	مدة التأثير
سريع المفعول	Lispro Aspart Glulisin	هومالوج نوفولوج نوفورابيد أبيدرا	من ٥- ١٥ دقيقة	١ – ٢ ساعة	٣- ٤ ساعات
قصير التأثير (صافي)	Regular	أكترابيد هيوميلين - آر	٣٠ – ٦٠ دقيقة	٢ – ٤ ساعات	٦- ٨ ساعات
متوسط التأثير (المخلوط)	Protaphane	مكستارد -٣٠ نوفومكس- ٣٠ هيمولين ٣٠/٧٠	١ – ٢ ساعة	٤ – ٨ ساعات	١٢ – ١٦ ساعة
متوسط التأثير (العكر)	Insulatard Isophan	NPH هيميلين- إن			
	--	لينت		٨ – ١٦ ساعات	٢٠- ٢٤ ساعة
طويل التأثير (عكر)	--	ألتراتارد ألترالينت هيمولين-يو	٢ – ٤ ساعات	٨ – ١٦ ساعات	٢٤ – ٢٦ ساعة
أنسولين طويل المفعول وليس له ذروة	Glargine	لانتوس	٢ – ٤ ساعات	لا توجد ذروة	١٨ – ٢٤ ساعة
		توجيو			٣٦ ساعة
	Detemir	ليفمير			١٢-١٦ ساعة
	Degludec	تريسبا			٤٠-٤٢ ساعة



١ أنسولين سريع المفعول (مفعول فوري)



نوفولوج Novolog



هومولوج Humalog



أبيدرا Apidra



قلم نوفولوج Novolog Pen



قلم هومولوج Humalog Pen



قلم أبيدرا Apidra Pen

- تؤخذ الجرعة قبل تناول الوجبة بـ١٥ دقيقة.
- معظم مرضى السكري يحتاجون إلى أنسولين مفعوله أطول للمحافظة على معدلات السكر، لذا فإنه من الممكن إضافة الأنسولين بطيء أو متوسط المفعول إلى الأنسولين ذي المفعول الفوري.
- يحدد الطبيب المعالج جرعة الأنسولين التي يحتاجها مريض السكري معتمداً على قراءة نسبة السكر في الدم والوجبات التي يتناولها المريض أو الرياضة التي يمارسها.
- لابد من التأكد من صفاء سائل الأنسولين بداخل الزجاجة قبل سحبه بالإبرة، وإذا لوحظ تعكر فيها يتم التخلص منها وعدم استخدامها.



٢ أنسولين قصير التأثير (الصافي)، ويعرف باسم الأنسولين المنتظم



هيوميلين Humulin R



أكترابد Actrapid

- يؤخذ قبل الوجبة ب٣٠ دقيقة.
- يمكن خلطه في نفس الإبرة بأنسولين متوسط المفعول، أو يُعطى الأنسولين السريع المفعول بمفرده ثم يليه على الفور الأنسولين متوسط المفعول.
- لا يمكن خلط الأنسولين بطيء المفعول مع الأنسولين طويل المفعول.
- يعد أكثر أنواع الأنسولين استقراراً.
- إذا كان السائل معكراً فعليك التخلص من الزجاجة.
- إذا تم خلط الأنسولين السريع المفعول مع الأنسولين متوسط المفعول فإنه يتم سحب الأنسولين السريع المفعول أولا لضمان صفاء لونه.

٣ أنسولين متوسط التأثير (العكر)



هيوميلين- إن Humulin N

قلم هيوميلين- إن Humulin N Pen

- يجب تحريك الزجاجة بين اليدين قبل الاستخدام.
- يتم أخذه قبل الإفطار وقبل النوم حسب تعليمات الطبيب وقراءة جلوكوز الدم.
- يمكن خلطه في نفس الإبرة مع الأنسولين سريع أو فوري المفعول.



٤ أنسولين طويل التأثير (بطيء المفعول، عكر)



هيوميلين- يو Humulin U

- تؤخذ الجرعة قبل الإفطار.
- يمكن أن تؤخذ الجرعة أيضاً قبل العشاء ليلاً أو قبل النوم حسب تعليمات الطبيب.
- يمكن خلطه بالأنسولين المنتظم في نفس الإبرة.



٥ أنسولين طويل المفعول وليس له ذروة



لانتُس Lantus



قلم ليفيمير Levimir Pen



ليفيمير Levimir

Lantus SoloStar

قلم لانتُس Lantus Pen

- كمية صغيرة منه يتم حقنها منه ببطء لتمد الجسم بكمية دائمة نسبياً بالأنسولين على مدار ١٢- ٢٤ ساعة.
- لا يمكن خلطه بأي نوع آخر من الأنسولين.
- التغيير من الأنسولين المتوسط أو البطيء المفعول إلى الأنسولين طويل المفعول يتم تحت إشراف الطبيب المعالج.



تابع لأنسولين طويل المفعول وليس له ذروة





أنسولين توجيو (جلارجين)

Tougeo (Glargine)

- هو عبارة عن أنسولين جلارجين طويل المفعول الصورة المطورة من اللانتوس (المركز لثلاثة أضعاف اللانتوس).
- يتميز عن اللانتوس بالثبات أكثر وانخفاض حجم الجرعة المستخدمة، يستخدم مرة واحدة في اليوم في نفس التوقيت.
- يستخدم مع الأنسولين قصير المدى مثل الأكترابيد.
- يجب قياس مستوى السكر في الدم في الأسبوع الأول من استخدام التوجيو لمراقبة السكر لتفادي الانخفاض.



أنسولين تريسبا (ديقلودك)

Tersiba (Degludec)

- هو أنسولين طويل المفعول لمرضى السكري بنوعيه الأول والثاني.
- مناسب للأطفال من همٍ بعمر أكبر من سنة.
- يحقن مرة واحدة يومياً.
- لا يحتاج إلى وقت ثابت لحقنه وهي ميزة جيدة لهذا الأنسولين.
- يتميز بأنه يقلل نسبة الانخفاضات أثناء النوم كما أن نسبة السكر في الصباح الباكر تكون أفضل.

٦ أنسولين مختلط مسبقاً، ويضم ثلاثة أنواع



هيوميلين - أنسولين مختلط ٣٠/٧٠
Humulin 70/ 30



هومولوج - أنسولين مختلط ٢٥/٧٥
Humalog 75/ 25

هيوميلين - قلم أنسولين مختلط ٣٠/٧٠
Humulin Pen 70/ 30



هومولوج - قلم أنسولين مختلط ٥٠/٥٠
Humalog 50/ 50

١- نوع يحتوي على ٧٠٪ أنسولين متوسط المفعول و ٣٠٪ أنسولين سريع المفعول.
٢- نوع يحتوي على ٥٠٪ أنسولين متوسط المفعول و ٣٠٪ أنسولين سريع المفعول.
٣- نوع يحتوي على ٧٥٪ أنسولين متوسط المفعول و ٢٥٪ أنسولين فوري المفعول.

- تتميز هذه الأنواع بالمفعول الفوري أو السريع في الجسم لذا ينبغي أخذها قبل الوجبات حسبما ينصح به طبيبك.
- يمكن خلط أنواع مختلفة من الأنسولين في الإبرة نفسها وذلك حسب تعليمات الطبيب.
- بمجرد أن يتم خلط أنواع الأنسولين ينبغي الحقن على الفور.
- يمكن خلط الأنسولين فوري أو سريع المفعول مع الأنسولين بطيء أو متوسط المفعول.
- لا يمكن خلط الأنسولين المخلط مع أي نوع آخر من الأنسولين.

عند إعطاء الأنسولين يراعى الآتي:

١- تاريخ الصلاحية.
٢- يحفظ بعيداً عن الشمس والحرارة ويوضع في الثلاجة.
٣- يفضل إخراج الأنسولين قبل الحقن بخمس دقائق لتقل برودته قليلاً حتى لا يتسبب في ألم عند الحقن.
٤- يجب عدم رج القارورة حتى لا تبطل فعالية الأنسولين ولاتتكون رغوة.
٥- لابد من التأكد تكراراً من نسبة السكر في الدم قبل أخذ الأنسولين.
٦- يجب التأكد من نوع الأنسولين المستخدم عند الاستعمال وكمية الجرعة المحدودة من قبل الطبيب.
٧- الانتظام في مواعيد حقن الأنسولين يومياً.
٨- يفضل عدم استخدام الأنسولين لأكثر من شهر من فتح القارورة.
٩- عدم استخدام الإبرة نفسها من أكثر من شخص وذلك لتفادي خطر انتشار الأمراض المعدية مثل: الإيدز والتهاب الكبد الوبائي.
١٠- يجب تغيير أماكن الحقن بصفة دورية.
١١- يجب أن لا يحقن نوعين من الأنسولين (قصير وطويل المفعول) في مكان واحد.
١٢- يجب التخلص من الأنسولين إذا كان به شوائب أو ملتصق بجدار القارورة.

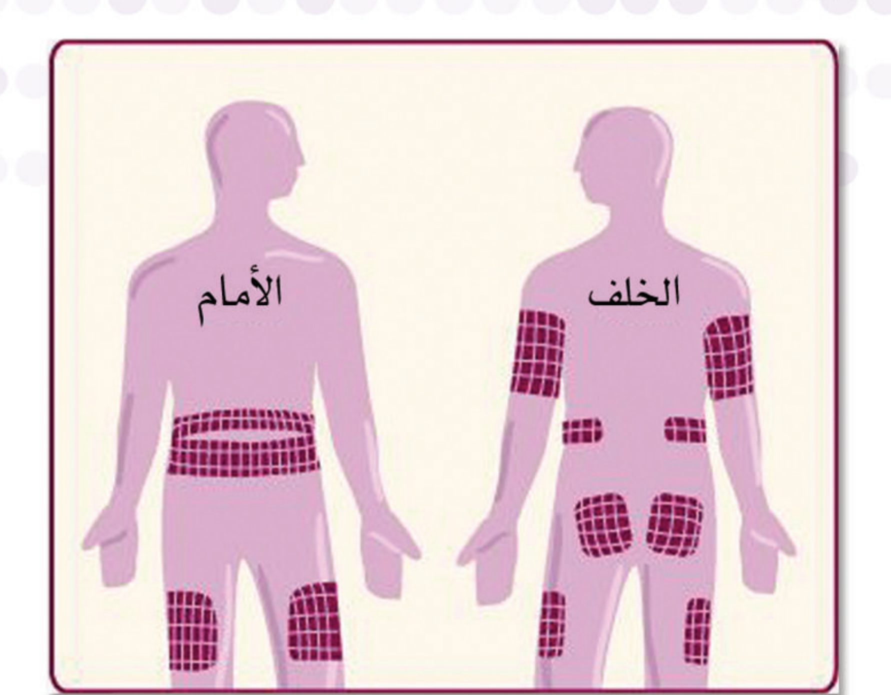
الآثار الجانبية للأنسولين:

- هبوط السكر في الدم عند زيادة جرعة الأنسولين عن الكمية المحددة من قبل الطبيب.
- تليف أماكن الحقن عند عدم تغيير موضع الحقن باستمرار.

مواضع حقن الأنسولين:

- يجب حقن الأنسولين في النسيج تحت الجلد الذي يقع بين طبقة الشحم الذي يقع تحت الجلد الخارجي للجسم والعضلات.
- يجب تغيير مواضع الحقن لمنع حدوث مشاكل.
- قبل أن تحقن نفسك افحص موضع الحقن لتتأكد من عدم وجود أية أورام، وإذا شعرت بوجودها تفادي الحقن في هذه المنطقة حتى تتحسن وتزول تلك الأورام.

أماكن حقن الأنسولين:



- الذراعين.
- البطن.
- الفخذين.
- الردفين.

حفظ الأنسولين:

- قوارير الأنسولين تحفظ بالثلاجة، وإذا تم فتحها يجب كتابة تاريخ الفتح على القارورة، حيث يتم رميها بعد ستة أسابيع من فتحها. ومن الممكن حفظ القوارير المستخدمة في جو الغرفة إذا كانت الغرفة باردة مدة ٢٤ ساعة (في فصل الشتاء). كما وأنه يجب حفظها بعيدة عن الضوء والنور ومن الأفضل حفظها داخل مغلفاتها الكرتونية.

- إذا وُضع الأنسولين بالخطأ في الفريزر فيجب التخلص منه مباشرة، وإذا تُرك في جو حار أو في السيارة تحت الشمس فيجب التخلص منه لأنه بذلك قد يُضعف تأثيره أو يفقده.

- الأنسولين غير المستعمل يجب أن يخزن في الثلاجة تحت درجة برودة من ٢ إلى ٨ درجات مئوية.

- في المناخ الحار وعندما لا يتوفر التبريد سواء كان بسبب السفر عن طريق البر أو الذهاب إلى البحر أو للعشاء أو الذهاب لأداء فريضة الحج فيجب استخدام حافظات الأنسولين المبردة وهي متوفرة في الصيدليات، ويرجى سؤال مثقفة السكري في المستشفى لمزيد من المعلومات.

كيف يمكن تعديل جرعة الأنسولين اليومية:

إذا كان ارتفاع أو انخفاض نسبة السكر قبل وجبة الإفطار أو في الصباح الباكر.	يجب تغيير الجزء العكر من الجرعة المسائية بنسبة لا تتجاوز عن وحدة إلى وحدتين من الأنسولين العكر.
إذا كان ارتفاع أو انخفاض نسبة السكر قبل وجبة الغداء أو منتصف الصباح.	يجب تغيير الجزء الصافي من الجرعة الصباحية بنسبة لا تتجاوز عن وحدة إلى وحدتين من الأنسولين الصافي.
إذا كان ارتفاع أو انخفاض نسبة السكر قبل وجبة العشاء أو ما بعد العصر.	يجب تغيير الجزء العكر من الجرعة الصباحية أو إضافة إبرة ثالثة من الأنسولين الصافي قبل وجبة الغداء خصوصاً عند الأطفال فوق الثامنة من العمر بنسبة لا تتجاوز عن وحدة إلى وحدتين من الأنسولين العكر.
إذا كان ارتفاع أو انخفاض نسبة السكر عند منتصف الليل.	يجب تغيير الجزء الصافي من الجرعة المسائية بنسبة لا تتجاوز عن وحده واحده إلى وحدتين من الأنسولين الصافي.

بعض أنواع حقن الأنسولين:

تتوفر إبر الأنسولين بعدة أحجام، وتعتمد على كمية الجرعة المطلوبة كما يلي:

- إبر الأنسولين ذات ٣٠ وحدة (كل خط بنصف وحدة من الأنسولين).
- إبر الأنسولين ذات ٥٠ وحدة (كل خط بوحدة واحدة من الأنسولين).
- إبر الأنسولين ذات ١٠٠ وحدة (كل خط بوحدتين من الأنسولين.

كيفية حقن الأنسولين:

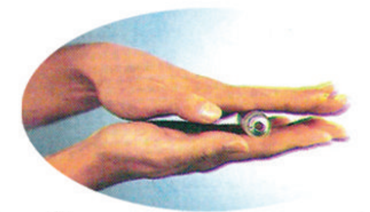
يحقن الأنسولين في الطبقة الدهنية تحت الجلد ويمكن أن يعطى بواسطة:

- حقن الأنسولين.
- أقلام الأنسولين.

التعليمات المتبعة لمريض السكري الموصوف له العلاج بالأنسولين بنوعية الصافي والعكر معاً



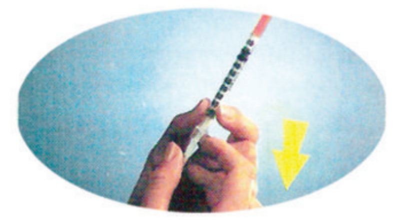
غسل اليدين



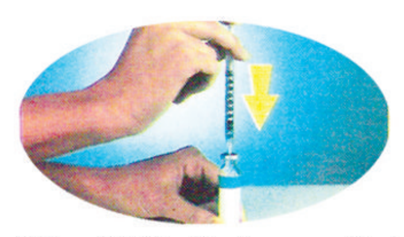
حرك القارورة بين يديك لخلط الأنسولين



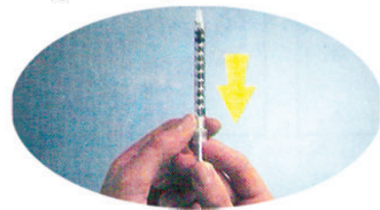
نظف غطاء القارورة بمسحه طبية



سحب كمية من الهواء إلى داخل الحقنة تعادل كمية الأنسولين الصافي



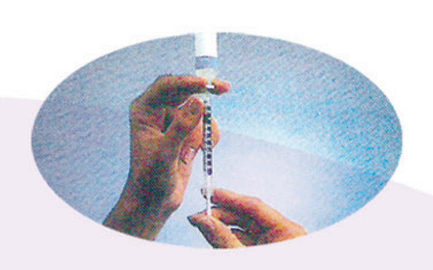
دفع الهواء الموجود في الحقنة إلى داخل قارورة الأنسولين الصافي ثم نزع الحقنة من القارورة



ثم سحب كمية من الهواء داخل الحقنة تعادل كمية الأنسولين العكر



دفع الهواء الموجود في الحقنة إلى داخل قارورة الأنسولين العكر ثم نزع الحقنة من القارورة



ثم أقلب القارورة والحقنة إلى الأسفل واسحب الكمية المحددة من الأنسولين الصافي.



ثم اقلب قارورة الأنسولين والحقنة إلى أسفل ثم اسحب الكمية المحددة من الأنسولين العكر فوق الأنسولين الصافي بحيث يصل إجمالي الكمية من النوعين إلى الجرعة المطلوبة.



تأكد من خلو الحقنة من فقاعات الهواء بنقر حقنة الأنسولين.

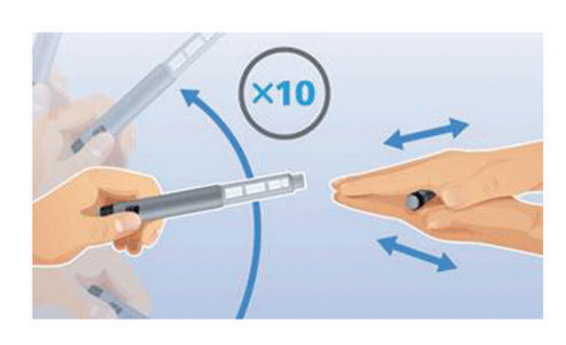
طريقة تحضير قلم الأنسولين:



أغسل يدك قبل تحضير قلم الأنسولين



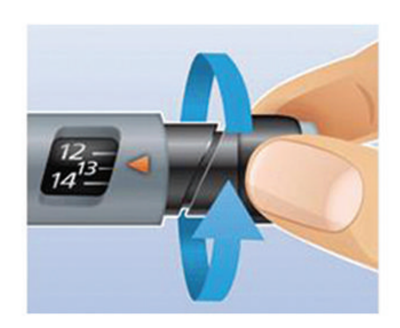
قم بلف الإبرة إلى أن تقفل مع مراعاة تغييرها في كل استعمال



في حالة استخدام الأنسولين المخلوط قم بدحرجة الأنسولين أو إمالتها للأعلى وللأسفل لعشرة مرات حتى يتجانس الأنسولين



فقط عند أول استعمال للقلم يضبط زر الجرعة على ٢ ثم اضغط على مكبس القلم حتى تجرج نقط من الإبرة



بعد ذلك يكون القلم جاهزاً لضبط الجرعة الموصوصوفة فقط في كل مرة



امسك القلم جيداً بلف أصابعك حوله مع وضع الإبهام على زر ضبط الجرعة



أدخل الإبرة في مكان الحقن بعد تطهيره بشكل عامودي ٩٠ درجةٍ.
اضغط على الكبس تدريجياً لضخ جرعة الأنسولين كاملة ثم انتظر ١٠ ثواني قبل إخراج الإبرة مع مراعاة عدم فرك مكان الحقن



قم بتغطية الإبرة بالغطاء الكبير ثم تخلص من الإبرة في حاوية خاصة للحقن المستخدمة.



السفـــر والأنسوليـــن

- البس السوار أو رباط العنق الذي يبين أنك مريض بالسكر أو حمل بطاقة تدل أنك مصاب بداء السكري.

- استخدم حقيبة اليد لحمل الأنسولين والمحاقن، أو مضخة الأنسولين، وجهاز قياس الجلوكوز وأشرطة قياس السكر في الدم والكيتونات، وحقنة الجلوكاجون، وهنا لابد من التنسيق مع شركات الطيران حتى لا يحدث تعارض بين ما ستأخذه من أدوات وبين إجراءات الأمان المتبعة في المطارات والموانيء.

- خذ معك ضعف كمية الأنسولين وأجهزة قياس السكر في الدم التي تظن أنك بحاجة إليها، فالحصول على إمدادات إضافية خاصة بالداء السكري عندما تكون بعيداً عن وطنك يمكن أن يكون صعباً.

- احتفظ بالأنسولين بعيداً عن ضوء الشمس المباشر واحفظه بعيداً عن درجات الحرارة العالية أو المنخفضة جدا. ولو كنت في الجو فاجعل الأنسولين معك بدلا من شحنه الحقائب فقد يتعرض للحرارة أو البرودة الشديدة (كما هو الحال في حجرة الأمتعة الموجودة بالطائرة).

توجيهات لذوي النظر الضعيف:

هناك العديد من المنتجات المتاحة التي تجعل العملية أسهل على المرضى ذوي النظر الضعيف وتشمل:



قياس أو معايرة الجرعات: يساعدك على قياس كمية الأنسولين التي تريدها بدقة حتى جرعات الأنسولين المختلطة، فبعض هذه المحاقن تصدر صوت طقطقة مع كل وحدة أو وحدتين من الأنسولين الذي تقيسه مثل: أقلام نوفوبن لشركة الصالحية.

موجة الإبرة والزجاجات الثابتة: يساعدك على إدخال الإبرة في الزجاجة بطريقة صحيحة، وبعض هذه الأجهزة تجعلك تضبط مستوى الجرعة المطلوبة.

مكبرات الحقن: يمكن أن تكبر علامات القياس الموجودة على جسم المحاقن. هذه نماذج عبارة عن مكبر ومعه موجه للإبرة وزجاجة ثابتة. تستطيع استشارة أخصائية تعليم وتثقيف مرضى السكري عن ذلك.

طريقة حقن جرعة الأنسولين:





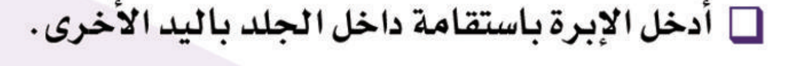
- طهر مكان الحقن بالمسحة الطبية.





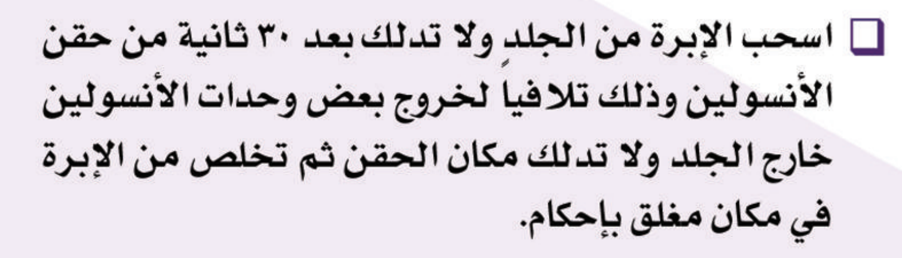
- أمسك الجلد بين الإبهام والسبابة.





- أدخل الإبرة باستقامة داخل الجلد باليد الأخرى.
- دفع مكبس الإبرة بأكمله إلى أسفل في خلال خمس ثواني.





- اسحب الإبرة من الجلد ولا تدلك بعد ٣٠ ثانية من حقن الأنسولين وذلك تلافياً لخروج بعض وحدات الأنسولين خارج الجلد ولا تدلك مكان الحقن ثم تخلص من الإبرة في مكان مغلق بإحكام.



أهداف الحمية الغذائية

هي توجيه المصاب بالسكري لإختيار الغذاء المناسب وتغيير السلوكيات الغذائية الخاطئة لتحسين مستوى الجلوكوز بالدم وتشجيع التحكم الذاتي للسكري.

أهداف الحمية الغذائية لمريض السكري:

أ- التحكم في مستوى الجلوكوز في الدم في حدود المعدل الطبيعي.
ب- المحافظة على المستوى الأمثل للدهون بالدم.
ت- الحصول على السعرات الحرارية المناسبة لاحتياجات الجسم لمريض السكر البالغ والأطفال (لينمو النمو الطبيعي) والحوامل والمرضعات من مرضى السكري.
ث- معالجة ومنع المضاعفات الحادة للهبوط أو الإرتفاع في مستوى السكر والسيطرة على ذلك.
ج- الحماية أو تأخير المضاعفات على المدى الطويل للسكري.



استخدام طريقة الطبق الصحي تتيح الفرصة لمريض السكري التحكم بكميات الأطعمة التي يتناولها خلال اليوم، حيث تعتمد على استخدام طبق طول قطره ٢٣ سنتيمتر (٩ انش).

اقسم طبقك إلى نصفين، النصف الأول

- املئ النصف الأول من الطبق بالخضروات غير النشوية، الخضروات الورقية والخضروات المطهوة لأنها غنية بالألياف التي تساعد على الشبع، تحسين مستوى السكر في الدم والكولسترول.
- يفضل تناول من ٣ إلى ٥ حصص في اليوم من الخضروات.

يقسم النصف الآخر من الطبق إلى قسمين:

- **قسم للنشويات (تمثل ربع الطبق) قم باختيار الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة ،شابورة البر، الرز الأسمر، مكرونة سمراء لأنها غنية بالألياف.**
- **قسم للبروتين (يمثل الربع الأخر) مثال: صدر الدجاج، البيض، اللحوم المخلية من الدهن، السمك.**

- التنويع في تناول الفواكه خلال اليوم، ويفضل تناول الفواكه بدلاً من استهلاك عصائرها وذلك للإستفادة من الالياف الموجودة في الفواكه.
- احرص على تناول من ٢ إلى ٤ حصص من الفواكه في اليوم.
- تناول الألبان ومنتجاتها قليلة الدسم مثل: الحليب، اللبن الزبادي، اللبن الرائب والأجبان من ٢ إلى ٣ مرات في اليوم لأنها مصدر جيد للكالسيوم الضروري لسلامة العظام والأسنان.



- استخدام الدهون الصحية للطبخ لكن بكميات صغيرة مثل: زيت الزيتون، زيت دوار الشمس، زيت السمسم، زيت الكانولا.
- لاستكمال الوجبة الصحية يجب إضافة الماء، حيث يجب استهلاك لترين من الماء على الأقل في اليوم.

الكربوهيدرات والسكري

يعتبر الغذاء من العوامل التي تؤثر على مستوى السكر في الدم، لذا على الأشخاص المصابين بالسكري مراعاة الحمية ونوعية الأغذية التي يتناولونها، وذلك للمحافظة على مستويات السكر لديهم في المعدلات الطبيعية.

والغذاء يحتوي على ٣ عناصر غذائية رئيسية وهي: الكربوهيدرات، البروتين، الدهون. والجسم يحول بسرعه الكربوهيدرات إلى سكر يسمى بالجلوكوز. والجلوكوز يؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر في الدم. وتوجد الكربوهيدرات في الفواكه، والخبز والمكرونة، والألبان، والأرز.

والكربوهيدرات نوعان:



الكربوهيدرات البسيطة:

تشمل فواكه وبعض الخضروات وكذلك الأطعمة المصنعة والمكررة مثل: (الحلويات، الأرز الأبيض).

الكربوهيدرات المعقدة:

(تعمل على التقليل من سرعة ارتفاع مستوى السكر في الدم) توجد في الخضروات النشوية، البقول، الحبوب الكاملة، مثل: (الدقيق الأسمر، الأرز الأسمر، الشوفان). والكربوهيدرات المعقدة تأخذ وقت أطول للهضم مما يساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول، ويبطئ من عملية ارتفاع مستوى السكر.

ملاحظة:

إن المفتاح للتحكم بمستوى السكر عند تناول الحلويات وأطباق الحلى هو التأكد من حساب هذه الأطعمة من ضمن ما تم تخطيطه للوجبة الغذائية (فهي تحتوي على كربوهيدرات وقد تكون كمية الكربوهيدرات مرتفعة).

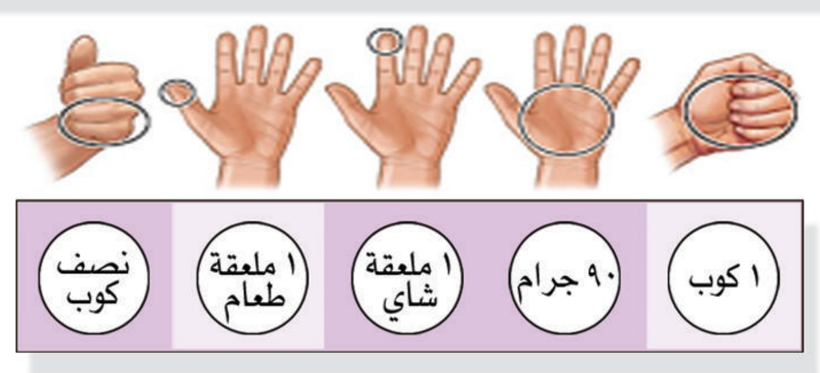
بعض المقاييس التي تحتاجها

	=	ملعقة طعام (تزن ١٥ جرام).
	=	ملعقة شاي (تزن ٥ جرامات).
	=	الملعقة العيارية ومنه عدة مقاييس (١ ملعقة طعام، نصف ملعقة طعام،معلقة شاي، نصف ملعقة شاي...).
	=	كوب مقياس الجوامد (كالدقيق، السكر...) ويسمى بالأكواب العيارية ومنه عدة مقاييس (١ كوب، نصف كوب، ربع كوب..).
	=	كوب مقياس السوائل (٢٤٠ ملجرام).
	=	علبة الكبريت تعادل ٣٠ جرام.



كيف تقيس طعامك

	راحة اليد تساوي تقريباً ٩٠ جرام من	اللحوم أو الدجاج أو السمك.
	قبضة اليد تساوي تقريباً ١ كوب (٢٤٠مل) من	السلطة أو الخضروات المطبوخة أو الحليب
	إصبعان من قبضة اليد تساوي نصف كوب (١٢٠مل) من	عصير الفواكه وخضروات نشوية مثل: (البطاطس أو الجزر) أو (البقول أو المكرونة أو أرز أو حبوب)
	نصف إصبع الإبهام يساوي تقريبا ١ ملعقة طعام من	جبنة كاسات (كريمة) صوص (متبل) السلطة
	الطرف العلوي من إصبع السبابة تساوي تقريبا ١ ملعقة شاي من	مايونيز أو زيت أو سمن



البدائل الغذائية

هو نظام يمكن عن طريقه استبدال مادة غذائية بمادة غذائية أخرى لها تقريباً نفس المحتوى من السعرات الحرارية (الطاقة) والعناصر المنتجة للطاقة (الدهون والكربوهيدرات والبروتين).

مثال (١):

يمكن استبدال ١ بديل محدد من مجموعة معينة ببديل آخر من نفس المجموعة... أي:

١ بديل تفاح (١حبة تفاح)	يمكن استبداله	١ بديل فراولة (كوب وربع فراولة)
أو		
١ بديل تفاح (١حبة تفاح)	يمكن استبداله	½ بديل برتقال (½ حبة برتقال) + ½ بديل عصير أناناس طازج (ربع كوب عصير أناناس).



مثال (٢):

يمكن استبدال ٢ بديل محدد من مجموعة معينة ببديل آخر من نفس المجموعة... أي:

٢ بديل حليب (٢ كوب حليب قليل الدسم)	يمكن استبداله	١ بديل زبادي (¾ كوب زبادي قليل الدسم) + ١ بديل لبن رايب (١ كوب لبن رايب خالي الدسم)
أو		
٢ بديل حليب (٢ كوب حليب قليل الدسم)	يمكن استبداله	١ بديل زبادي (¾ كوب زبادي خالي الدسم) + ½ بديل لبن رايب (½ كوب لبن رايب قليل الدسم) + ½ بديل حليب خالي الدسم (½ كوب حليب خالي الدسم)
أو		
٢ بديل حليب (٢ كوب حليب قليل الدسم)	يمكن استبداله	٢ بديل لبن رايب (٢ كوب لبن رايب قليل الدسم)



البدائل الغذائية ومجموعات الغذاء

مجموعة الحبوب أو (النشويات) والخبز:

تشمل كل أنواع الحبوب: قمح، رز، ذرة، شعير، بالإضافة إلى البطاطا، إذا أن هذا النوع يحتوي على نسبة عالية من النشويات. وتحتل هذه المجموعة أعرض الأشرطة في الهرم الغذائي لأن مكوناتها تشكل قوام غذاء الإنسان.

كمية البدائل الغذائية: مجموعة الخبز والنشويات:

نوع الطعام	البديل الواحد
الخبز الشامي أو القمح	ربع رغيف
الخبز الصامولي	نصف الخبز
خبز البرجر	شريحة واحدة
التوست الأبيض أو الأسمر	شريحة واحدة
بقسماط	٣ ملاعق طعام
بانكيك	حبة صغيرة
حبوب الإفطار كورن فليكس	ثلاث أرباع كوب
ذرة	ثلث كوب
الأرز	ثلث كوب
المكرونة	نصف كوب
الحب	ثلاث ملاعق طعام
البرغل	نصف كوب
لوبياء بيضاء أو ذات عين سوداء	نصف كوب
الدقيق	٣ ملاعق طعام
الشوفان	نصف كوب
البطاطس	حبة صغيرة
فشار بدون دهن (بالمايكروويف)	٣ كوب
بطاطس مسلوقة	حبة واحدة صغيرة
بسكويت هش كركرز	٦ قطع
الفاصولياء البيضاء أو الحمراء أو البازلاء	نصف كوب
الحمص والفول والعدس	نصف كوب



البديل الواحد

من مجموعة الخبز والنشويات = ١٥ جرام كربوهيدرات، ٣ جرام بروتين، ١ جرام دهون، ٨٠ سعر حراري.

مجموعة الخضروات:

- **خضروات يمكن تناولها حسب الرغبة:**

كرنب، خيار، خس، فجل، بصل أخضر، جرجير، كرات، كرفس، بقدونس.

- **خضروات تعطي ٥ جرام كربوهيدرات لكل ١/٢ كوب بعد الطبخ، مثل:**

بامية، ملوخية، باذنجان، سبانخ، كوسا، قرنبيط، سلق.

- **خضروات نشوية تعتبر من مجموعة الخبز والحبوب وليس من الخضروات، مثل:**

البسلة، القرع، البطاطس، الذرة.



البديل الواحد

من مجموعة الخضروات = ٥ جرام كربوهيدرات، ٣ جرام بروتين، ٢٥ سعر حراري، صفر جرام دهون.

مجموعة فواكـــه:

يحتوي البديل الواحد من مجموعة الفواكه على ١٥ جرام كربوهيدرات و٦٠ سعر حراري.

نوع الفاكهة	البديل الواحد
تفاح أو برتقال أو كمثرى أو يوسفي	حبه واحدة متوسطة الحجم
الموز	نصف حبة
المانجو	نصف حبة صغيرة الحجم
البطيخ	قطعة في حجم الكف متوسطة السمك
الشمام	كوب وربع
التمر	٣ حبات
الزبيب	٢ ملعقة طعام
الفراولة	كوب وربع
الأناناس الطازج	ثلاث أرباع كوب
التين	حبة ونصف
الخوخ	حبة متوسطة الحجم
البرقوق (البخارى)	برقوقتان متوسطة الحجم
الجوافة	حبة متوسطة الحجم
كيوي	حبة واحدة
جريب فروت	نصف حبة
برتقال يوسفي	حبتين
مشمش مجفف	حبتين متوسطة الحجم
عصير برتقال أو تفاح طازج	نصف كوب
عصير عنب طازج	ثلث كوب
عصير أناناس طازج	نصف كوب
عصير توت أو فراولة طازج	نصف كوب
مشروب تمر هندي طازج	ربع كوب
عصير جوافة طازج	ثلث كوب
عصير مانجو طازج	ثلث كوب
عصير جريب فروت طازج	نصف كوب

مجموعة الألبان:



البديل الواحد (الحصة الواحدة) من قائمة الحليب محتواه من السعرات الحرارية يختلف حسب تركيز الدهون فيها.



نوع البديل	كربوهيدرات (جرام)	بروتين (جرام)	دهون (جرام)	سعرات حرارية
حليب خالي الدسم	١٢	٨	١	٩٠
حليب قليل الدسم	١٢	٨	٥	١٢٠
حليب كامل الدسم	١٢	٨	٨	١٥٠

نوع البديل	البديل الواحد
لبن رايب/ لبن زبادي / حليب خالي الدسم	كوب واحد
لبن رايب/ حليب قليل الدسم	كوب واحد
لبن زبادي ١٧٠جرام/ كامل الدسم أو قليل الدسم أو خالي الدسم	ثلث كوب
حليب مجفف خالي الدسم	ثلث كوب
حليب مجفف كامل الدسم	نصف كوب



وحدة القياس للبديل الواحد من مجموعة البروتينات = ٢٤٠ ملي يعادل كوب واحد.

مجموعة اللحـوم:

نوع البديل	كربوهيدرات (جرام)	بروتين (جرام)	دهون (جرام)	سعرات حرارية
لحوم خالية الدسم	-	٧	٣	٥٥
لحوم قليلة الدسم	-	٧	٥	٧٥
لحوم كاملة الدسم	-	٧	٨	١٠٠

وحدة القياس للبديل الواحد من مجموعة اللحوم = ٣٠ جرام يعادل حجم علبة الكبريت.

نوع الطعام	البديل الواحد
اللحم البقري من غير دهن	٣٠ جرام (بحجم علبة الكبريت)
اللحم الضاني من غير دهن	٣٠ جرام (بحجم علبة الكبريت)
دجاج من غير جلد	٣٠ جرام (بحجم علبة الكبريت)
ديك رومي	٣٠ جرام (بحجم علبة الكبريت)
سمك مشوي أو في الفرن	٣٠ جرام (بحجم علبة الكبريت)
سـردين معلب	حبتان صغيرة
تونة معلبة في الماء	٣٠ جرام (بحجم علبة واحدة صغيرة)
جمبري، سلطعون، استاكوزة	٣٠ جرام (بحجم علبة الكبريت)
بيض مسلوق	حبة واحدة
بياض البيض	حبتين
كبدة	٣٠ جرام (بحجم علبة الكبريت)
الجبنة البيضاء أو الصفراء قليلة الدسم	٣٠ جرام (بحجم علبة الكبريت)
الفول أو الحمص أو العدس	٤ ملاعق طعام
جبنة شرائح قليلة الدسم	شريحتين

مجموعة الدهـون:

الدهون ضرورية لإمداد الجسم بالطاقة اللازمة إلا أن الإكثار من تناولها يؤدي إلى الإصابة بمضاعفات السكري من بينها زيادة نسبة الدهون والكولسترول في الدم، والإصابة بتصلب الشرايين.

نوع الطعام	البديل الواحد
زيت أو زبدة	ملعقة صغيرة
المايونيز	١ ملعقة طعام
جوز الهند مبشور	٢ ملعقة صغيرة
زيتون أسود	١٠ حبات كبيرة
الأفوكادو	نصف حبة متوسطة
فول سوداني	١٠ حبات
طحينة	٢ ملعقة صغيرة
زبدة الفول السوداني	٢ ملعقة صغيرة
كريمة أو قشطة	١ ملعقة طعام
زيتون أخضر	١٠ حبات كبيرة
سمسم أو حلاوة طحينية	١ ملعقة طعام
لوز حجازي- كاجو	٦ حبات

البديل الواحد
من مجموعة الدهون= ٥ جرام دهـون و ٤٥ سعر حراري.

أطعمـة أخــرى:

نوع الطعام	الحجم أو الكمية	عدد البدائل من مجموعات الأطعمة
كيك اسفنجي	قطعة صغيرة	٢ بديل النشويات
بسكويت خالي من السكر	٣ قطع صغيرة	١ بديل نشويات + ٢دهون
بسكويت بالكريمة	٢ قطع صغيرة	١ نشويات+ ١دهون
جلي	نصف كوب	١ بروتين
عسل	١ ملعقة طعام	١ فواكه
آيس كريم	نصف كوب	١ حليب+ ١ دهون
مربى	١ ملعقة طعام	١ فواكه
حليب بالشوكولاتة	نصف كوب	١ بديل حليب + ١دهون
فطيرة بالفواكه	سدس قطعة	٣ بديل نشويات+ ٢دهون
بيتزا بقطع اللحم	قطعة واحدة	٢ نشويات+ ٢لحوم+ ١دهون
ناجيت الدجاج	٦ قطع صغيرة	١ نشويات+ ٢لحوم+ ١دهون
ساندويش دجاج مشوي	١ صغير	٢ نشويات + ٣ لحوم
بطاطس مقلية	وسط	٤ نشويات+ ٤ دهون
ساندويش برجر	١ صغير	٢ نشويات+ ٢ لحوم+ ١دهون







المبادئ العامة

للمعالجة الغذائية لمريض السكري

- الإهتمام بتناول الأغذية الصحية المتوازنة والمتنوعة من كل مجموعاتٍ الغذاء والمزج بين الأنواع الغذائية المختلفة بصورة معتدلة وتناولها يوميا بكميات وأوقات محددة.
- الابتعاد عن تناول الأغذية المضاف إليها كميات كبيرة من الملح كالمخللات والمكسرات المالحة والأسماك المحفوظة بالملح، وعدم إضافة الملح إلى الطعام.
- استعمال الزيوت النباتية عوضاً عن الدهون الحيوانية والزبدة والسمن في تحضير الطعام.
- تناول الأطعمة النشوية كالأرز والخبز والبطاطس والمعكرونة والفواكه وعصائرها الغير محلاة حسب الكميات المحددة.



- يجب الإقلال من كمية الأطعمة الغنية بالدهون والكولسترول عن طريق:
  - △ نزع الدهون الظاهرة على اللحوم قبل طهيها.
  - △ تجنب تناول لحوم الأعضاء الداخلية (الكبدة، المخ، الكوارع، اللسان).
  - △ تناول من ١ - ٢ بيضة مسلوقة في الأسبوع.
  - △ تجنب تحمير أو قلي الطعام واستبداله بالطعام المسلوق أو المشوي بالفرن.
  - △ تناول الألبان القليلة الدسم بدلاً من الكاملة الدسم.
- الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخضروات الورقية (الخس، الجرجير، البقدونس، الكرات، الخيار، الخبز الأسمر، الشوفان الكامل).
- الأغذية التي يفضل الابتعاد عنها:

  السكر، الحلويات، الشيكولاتة، الفواكه المعلبة المحلاة بالسكر، المشروبات الغازية، الفطائر المحلاة بالسكر، عسل النحل، المربى، العسل الأسود.
- الأكل خارج المنزل:
  - △ كن حذراً.. تعلم كيف تختار طعامك بمعرفة طريقة تحضيره ومكونات الغذاء التي استعملت لتحضيره.
  - △ عندما تطلب سلطة خضراء اطلب عدم إضافة زيت أو صوص.
  - △ انتبه لكل طعام أضيف إليه سكر للتحلية.
  - △ لا تأكل شيئاً لا تعرفه وإذا كنت لا تعرف أسأل عنه.



نموذج حمية غذائية ١٢٠٠ سعر حراري لمريض السكري

وجبة الفطور

- كوب حليب قليل الدسم.
- ربع رغيف حب أو ٥ ملاعق كورن فليكس أو شريحه من التوست.
- بيضه مسلوقة أو ٣٠ جرام جبنة قليلة الدسم أو ٣ ملاعق فول أو حمص.
- بديل واحد من الفاكهة.

وجبة خفيفة

- بديل واحد من الفاكهة .

وجبة الغداء

- سلطة خضراء
- شوربة خضار
- (ثمن رغيف حب+ ٥ ملاعق رز) أو ثلث رغيف حب.
- ٤٥ جرام لحم أو دجاج منزوع الدهون أو سمك مشوي أو مسلوق.
- خضروات مطهيه بدون زيت.
- بديل واحد من الفاكهة.

وجبة خفيفة

- بديل واحد من الفاكهة.

وجبة العشاء

- سلطة خضراء.
- ربع رغيف حب أو ٣قطع شابورة أو ٥ ملاعق كورن فليكس.
- ٤٥ جرام جبنة قليلة الدسم أو لبنة قليلة الدسم أو تونة مصفاة من الزيت أو بيضة مسلوقة مع قطعة جبنة صغيرة قليلةالدسم.
- بديل واحد من الفاكهة.

وجبة خفيفة قبل النوم

- كوب واحد حليب أو لبن أو زبادي قليل الدسم.



إجمالي كمية الكربوهيدرات المسموح تناولها في اليوم = ١٦٥ جرام كربوهيدرات.

٣٠ جرام تعادل
من الأجبان أو اللحوم حجم علبة الكبريت.

نموذج حمية غذائية ١٥٠٠ سعر حراري لمريض السكري

وجبة الفطور

- كوب حليب قليل الدسم.
- شريحتين من التوست أو (ربع رغيف حب + ٥ ملاعق كورن فليكس).
- بيضه مسلوقة أو ٣٠ جرام جبنة قليلة الدسم أو ٣ ملاعق فول أو حمص.
- بديل واحد من الفاكهة.

وجبة خفيفة

- بديل واحد من الفاكهة .

وجبة الغداء



- سلطة خضراء.
- شوربة خضار.
- (ربع رغيف حب+ ٥ ملاعق رز) أو ثلث
- رغيف حب.
٦٠ جرام لحم أو دجاج منزوع الدهون أو سمك مشوي أو مسلوق.
- خضروات مطهيه بدون زيت.
- بديل واحد من الفاكهة.

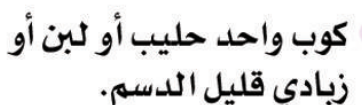
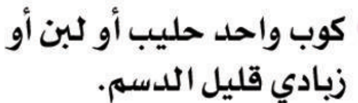
وجبة خفيفة

- بديل واحد من الفاكهة.

وجبة العشاء

- سلطة خضراء.
- شريحتين من التوست.
- ٦٠ جرام جبنة قليلة الدسم أو لبنة قليلة الدسم أو تونة مصفاة من الزيت أو بيضة مسلوقة مع قطعة جبنة صغيرة قليلة الدسم.
- بديل واحد من الفاكهة.

وجبة خفيفة قبل النوم

- كوب واحد حليب أو لبن أو زبادي قليل الدسم.



إجمالي كمية الكربوهيدرات المسموح تناولها في اليوم = ٢٠٦ جرام كربوهيدرات.

٣٠ جرام تعادل

من الأجبان أو اللحوم حجم علبة الكبريت.

نموذج حمية غذائية ١٨٠٠ سعر حراري لمريض السكري

وجبة الفطور

- كوب حليب قليل الدسم.
- شريحتين من التوست الأسمر، (أو ربع رغيف حب + ٣ قطع شابورة).
- ٣٠ جرام جبنة قليلة الدسم أو ملعقة كبيرة لبنة قليلة الدسم أو بيضة
- مسلوقة.
بديل واحد من الفاكهة.

وجبة خفيفة

- بديل واحد من الفاكهة .

وجبة الغداء

- سلطة خضراء.
- شوربة خضار.
- ½ كوب خضروات مطهية.
- ١٠ ملاعق رز أو مكرونة ، (أو ثلث رغيف حب + ٥ ملاعق رز).
- ٩٠ جرام لحم أو دجاج منزوع الدهون أو سمك مشوي أو مسلوق.
- بديل واحد من الفاكهة.

وجبة خفيفة

- بديل واحد من الفاكهة.

وجبة العشاء

- ٣٠ جرام جبنة قليلة الدسم + بيضة مسلوقة أو ٦٠ جرام قليلة الدسم+ ٣ ملاعق فول أو حمص.
- سلطة خضراء.
- شريحتين من التوست الأسمر.
- بديل واحد من الفاكهة.

وجبة خفيفة قبل النوم

- ربع رغيف خبز حب أو شريحة توست.
- كوب واحد حليب أو لبن قليل الدسم.
- ١٥ جرام جبنة قليلة الدسم.



إجمالي كمية الكربوهيدرات المسموح تناولها في اليوم = ٢٤٦ جرام كربوهيدرات.
٣٠ جرام تعادل
من الأجبان أو اللحوم حجم علبة الكبريت.

أهميـة الأليـاف الغذائية لمريـض السكـري



تنقسم الألياف الغذائية إلى:

ألياف قابلة للذوبان:

البقوليات: الحمص، الفول، العدس، الفاصوليا.

الفواكه: التفاح، الإجاص، والكرز، البطيخ، الشمام، المشمش، الخوخ.

الخضار: الملفوف، القرنبيط، السبانخ، اللوبياء، الكوسا، الباذنجان.

الحبوب: الشعير، الشوفان.



ألياف غير قابلة للذوبان:

الخضار: فاصولياء خضراء، الخضروات الجذرية البازلاء.

الفواكة: القشرة الخارجية لبعض الفواكة كالتفاح.

الحبوب: نخالة القمح، البقوليات، منتجات الحبوب الكاملة (كالأرز الكامل، الكورن فلكس بالقمح الكامل).

الألياف الغذائية

تساهم في تخفيض نسب الكولسترول والسكر في الدم وتحارب الإمساك وتساعد في عملية إنقاص الوزن، وتمتص الماء داخل المعدة فيزيد حجمها وتعطي احساساً بالشبع. والبعض الآخر يسهل عملية التبرز.

يمكن تناول الألياف الغذائية في طعامك عن طريق:

١- استبدال الخبز الأبيض بالخبز الأسمر.

٢- تناول الأرز والمكرونة السمراء بدل البيضاء.

٣- استهلاك الفاكهة مع قشرتها بدل العصير.

٤- إدخال صحن سلطة مع الوجبتين الأساسيتين يومياً. (الغداء والعشاء).

من المهم جداً:

- التدرج في إدخال الأطعمة الغنية بالألياف.
- تناول الكافي من الماء حتى لا يحدث الإمساك وغيرها من مشكلات.



الرياضة ومريض السكري

أهمية التمارين الرياضية لمريض السكري

- الحد من مضاعفات داء السكري.
- السيطرة على مستوى السكر في الدم.
- تساعد التمارين الرياضية على تخفيض الوزن عن طريق السعرات الحرارية والدهون.
- تحافظ على صحة القلب ونشاط الدورة الدموية.
- تزيد من حساسية الخلايا للأنسولين مع أداء التمارين الرياضية وبذلك تزيد فعالية الأنسولين الموجود في الخلايا.
- تساعد التمارين الرياضية على تخفيف الوزن عن طريق حرق السعرات الحرارية والدهون.
- التمارين الرياضية تبعدك عن الكآبة والقلق لشعوره أنه لائق بدنياً.

ملاحظة:
- النشاط البدني للأطفال ٦٠ دقيقة في اليوم.
- النشاط البدني للبالغين ٣٠ دقيقة على الأقل ٥ مرات في الأسبوع.
- النشاط البدني لمرضى القلب و الأوعية الدموية يحدد حسب تعليمات الطبيب المعالج حسب حالة المريض.

الاحتياطات التي ينبغي أخذها بعين الاعتبار قبل البدء بالتمارين الرياضية من قبل مريض السكري:



- يجب استشارة الطبيب قبل البدء في أي برنامج رياضي.
- يجب حمل بطاقة التعريف بأنك مصاب بداء السكري وذلك لأهميتها في الحالات الطارئة.

- فحص مستوى السكر في الدم قبل وأثناء وبعد ممارسة الرياضة أمر مهم لتجنب نقص السكر في الدم.
- ممارسة التمارين الرياضية بعد ساعة من تناول وجبة الطعام.
- تناول كميات كبيرة من الماء قبل ممارسة الرياضة خاصة في الأجواء الحارة حيث يترتب على ذلك زيادة الفاقد من سوائل الجسم على هيئة عرق.
- مارس الرياضة مع شخص يعلم أنك مصاب بالسكري ويعلم كيف يتصرف في الحالات الطارئة.
- من الضروري أن تحمل معك قطع من السكر أو عصير لتناولها في حالة انخفاض مستوى السكر في الدم ويجب عليك أن تفحص نسبة السكر في الدم في أوقات مختلفة بعد ممارسة التمرين الرياضي لتجنبٍ انخفاض السكر في الدم الذي قد يحدث تأخراً.
- أفضل الأنشطة الرياضية الجيدة التي يمكن ممارستها المشي، صعود الدرج، السباحة، تمارين اللياقة البدنية.
- تجنب حقن الأنسولين في الفخذ إذا كنت تنوي المشي أو الهرولة ويجب الحقن في الذراع وإذا كنت تنوي لعب كرة السلة يعتبر البطن أفضل موضع لحقن الأنسولين.
- تجنب ممارسة الرياضة بعد حقن الأنسولين مباشرة.





تنبيه:

قم بقياس مستوى جلوكوز دمك قبل ممارسة الرياضة، فإذا كان أقل من ١٠٠ مجم/١٠٠سم٣ فتناول وجبة خفيفة تحتوي على ١٥جم على الأقل من الكربوهيدرات مثل قطعة من الفاكهة أو ثلاث قطع مِن الشابورة ثم اجر اختبارا بعد ذلك بخمس عشرة إلى ثلاثين دقيقة، ولا تبدأ في التدريب إلا إذا ارتفع مستوى جلوكوز دمك عن ١٠٠ مجم/ ١٠٠سم٣.



- توقف عن ممارسة التمرين الرياضي عند الشعور بالإرهاق والتعب المفاجئ أو ألم بالصدر ومراجعة الطبيب مباشرة.
- يجب الأخذ بكل الاحتياطات اللازمة لمنع حدوث إصابات القدم مع العناية بنظافة القدمين والأصابع والأظافر وارتداء الأحذية المناسبة.
- أفضل الأوقات لأداء التمارين الرياضية في ساعات الصباح الباكر أو بعد غروب الشمس.
- يفضل ارتداء الملابس القطنية الفضفاضة في الطقس الحار عند ممارسة التمرين الرياضي.
- تجنب ممارسة التمرين الرياضي على أسطح صلبة أو غير مستوية لتجنب الإصابات الضارة.
- لا تمارس الرياضة إذا كانت نسبة السكر في الدم أقل من ١٠٠ ملجم أو أكثر من ٢٤٠ملجم.
- تجنب ممارسة التمارين الرياضية العنيفة.
- إذا كان المريض يشكو من إصابات بالعين ينبغي استشارة الطبيب لأن هناك حالات من إصابات العين تستدعي عدم ممارسات التمرينات الرياضية حيث يترتب على ممارستها زيادة ضغط الأوردة الدموية الدقيقة للعين التي قد تؤدي لحدوث نزيف الشبكية.
- التدرج في الرياضة من الأسهل إلى الأصعب حسب الإمكانية.
- التسخين قبل بدء الرياضة على الأقل ٥ إلى ١٠ دقائق.

تنبيه:
إذا كان جلوكوز دمك أعلى من ٢٥٠مجم/١٠٠سم٣ ,قم باختبار البول للكشف عن الكيتونات، فإذا وجدت مستواها متوسطا أو كبيرا فإن هذا معناه أنه ليس لديك الأنسولين الكافي، وستكون بحاجة إلى حقنة أخرى، فلا تمارس الرياضة إلا بعد انخفاض مستوى السكر والكيتونات.

الأعراض الجانبية للمارسة الرياضة:

١- انخفاض معدل السكر أثناء الرياضة أو خلال ٢٤-٣٦ ساعة من ممارسة الرياضة.
٢- يمكن أن تؤدي الرياضة العنيفة إلى تفاقم مضاعفات اعتلال الشبكية والفشل الكلوي إن كان مريض السكري يعاني منها.
٣- حدوث جروح بالرجل أو كسور بالعظام.
٤- زيادة ارتفاع معدل السكر عند مريض السكري إذا مارس الرياضة في حالة إذا كان مستوى السكر لديه أكثر من ٢٥٠ ملجم / دسل.



إذا كانت نسبة السكر في الدم	زيادة الغذاء المتناول	الأطعمة المقترح تناولها	نوع النشاط الذي يمكن ممارسته في هذه الحالة
أقل من ١٠٠ ملجم/ دسل	من ١٥- ٣٠ جرام كربوهيدرات	بديل أو بديلين من النشويات أو الفواكه أو الألبان	٣٠ دقيقة من الرياضة الهوائية مثل: المشي، ركوب الدراجة، السباحة.
يساوي ١٠٠ ملجم/ دسل	١٥ جرام كربوهيدرات	بديل واحد من الفواكه أو النشويات أو الألبان	
أعلى من ١٠٠ ملجم/ دسل	لا حاجة لتناول الكربوهيدرات	-----	
أعلى من ٢٤٠ ملجم/ دسل	لا حاجة لتناول الكربوهيدرات	-----	لا تمارس الرياضة



التعايش مع داء السكري

- مريض السكري والتدخين.
- مريض السكري وقيادة السيارة.
- مريض السكري وصيام شهر رمضان.
- مريض السكري أثناء السفر.
- مريض السكري أثناء الحج والعمرة.
- مريض السكري أثناء المرض.
- مريض السكري والضغوط النفسية.
- مريض السكري والحمل.

التعايش مع داء السكري



مريض السكري والتدخين

- تعتبر أمراض القلب و الشرايين من أخطر الأمراض التي يسببها التدخين التي تعتبر من أخطر مضاعفات مرض السكري.

- يتسبب التدخين في ارتفاع ضغط الدم و انخفاض في نسبة الأوكسجين في الدم وتراكم الدهون على جدران الشرايين لذلك يكون مريض السكر أكثر عرضة للنوبة القلبية أو السكتة الدماغية أو مشاكل الدورة الدموية في الأرجل.

- إن التدخين يؤثر تأثير سلبي على القلب و الأوعية الدموية الصغيرة وهذا يؤدي إلى عرقلة وصول الدم إلى الأطراف لذلك نجد أن مريض السكر الذي يدخن يكون أكثر عرضة لإصابات الأطراف من المريض الذي لا يدخن.

- دلت الدراسات على ارتفاع نسبة إصابات القدم، مثل قرحة القدم والغنغرينا في مرضى السكر المدخنين، فلقد بينت الدراسات أن تدخين ثلاث سجائر يوميا يشكل خطورة على الدورة الدموية لمريض السكري.

- يسبب التدخين تفاقم مضاعفات مرض السكري مثل: مضاعفات العين والكلية واعتلال الأعصاب، حيث تنجم المضاعفات لوجود إصابات في الأوعية الدموية الدقيقة للعين والكلية.

- يؤدي التدخين إلى انقباض الأوعية الدموية في الجلد مما يؤدي إلى تقليل امتصاص الأنسولين المحقون إلى الدم وينقص من فعالية الأنسولين، لذلك يحتاج مريض السكري المدخن إلى جرعات أكبر من الأنسولين.

- يتسبب التدخين في مقاومة الخلايا للأنسولين مما يؤدي إلى ارتفاع السكر في الدم وصعوبة السيطرة على مستويات السكر.

- يتعارض التدخين مع عمل هرمون الأنسولين مما ينقص من حساسة الأنسولين.

مريض السكري وقيادة السيارة

قد تشكل قيادة السيارة خطورة على مريض السكر ومن معه من ركاب إذا لم يتخذ الاحتياطات اللازمة لمنع حدوث غيبوبة انخفاض السكر وهي كالتالي:

- احتفظ دائماً في سيارتك بمكعبات سكر وعصير محلى بالسكر وماء وقطع من الحلوى لتناولها حينما تشعر ببداية أعراض انخفاض السكر.
- احمل معك دائماً البطاقة التي تدل على أنك مصاب بالسكري.
- إذا شعرت بأعراض انخفاضٍ في السكر أثناء قيادة السيارة يجب أن تتوقف عن الاستمرار في القيادة فوراً وتناول وجبة خفيفة أو تناول عصير محلى بالسكر.
- يفضل أن تصطحب معك صديق لك وأن تخبره بما ينبغي عمله في حالة تعرضك لانخفاض مستوى السكر في الدم أثناء القيادة.
- خذ معك حقيبة تحتوي على علاجك سواء حبوب أو أنسولين وإبر الأنسولين ومسحات طبية بكميات كافية وجهاز قياس نسبة السكر في الدم وقوالب السكر وعصير محلى بالسكر.
- عند القيادة لفترة طويلة يفضّل أن تمشي بين فترة وأخرى لتنشط الدورة الدموية.





مريض السكري وصيام شهر رمضان

ماهي الاحتياطات التي يجب على مريض السكري إتباعها في هذا الشهر الكريم

يمكن تصنيف مرضى السكري إلى ثلاثة أقسام حسب طبيعة العلاج:

هؤلاء المرضى يمكنهم الصيام بأمان بل قد يفيدهم خاصة إن كانوا من أصحاب الوزن الزائد لأن الصيام سيساعد على تقليل الوزن ولكن عليهم الإلتزام بالتالي:

١- بكميات ونوعيات الأكل المسموح بها أثناء الأيام العادية.

٢- تقسيم الفترة ما بين الإفطار والسحور ليتم تناول ثلاث وجبات خلالها على فترات متساوية على أن تكون وجبة السحور متأخرة ومتكامله غذائياً.

أ- إذا كان العلاج يعتمد على خافضات السكر الفموية:

عدد كبير من هؤلاء المرضى يمكنهم الصيام بإتباع التالي:

- اتباع النظام الغذائي مثل المريض الذي يعتمد في علاجه على الحمية فقط على أن يتم تناول الأقراص بالطرق التالية:

- إذا كان يتناول الأقراص مرة واحدة صباحاً، عليه أن يتناولها في رمضان مع وجبة الإفطار.
- إذا كان يتناول الأقراص مرتين يومياً، عليه أن يتناولها مع وجبتي الإفطار والسحور.
- إذا كان يتناول الأقراص ثلاث مرات يومياً. عليه تناول جرعة الصباح والظهر أثناء الإفطار أما جرعة المساء فيتناولها مع السحور.

ب- إذا كان العلاج يعتمد على الحبوب والأنسولين:

- إذا شعر بأعراض نقص السكر أثناء النهار فعليه تقليل أو إيقاف جرعة الأنسولين.
- يتم أخذ الحبوب مع الإفطار ومع السحور وأما الإبرة تؤخذ بعد العشاء مع ملاحظة تخفيض جرعة الأنسولين ٢٠٪.
- يجب على هؤلاء المرضى مراجعة الطبيب قبل البدء في الصيام أو تغيير نظام أخذ الدواء.

ج- إذا كان العلاج يعتمد على الأنسولين فقط:

١- المريض الذي يحتاج حقنة واحدة يستطيع الصيام بحيث يأخذها قبل الإفطار.

٢- المريض الذي يحتاج إلى حقنتين صباحا ومساءاً يستحسن ألا يصوم، ولكن إذا أراد الصيام فعليه القيام بالتالي:

- تعديل الجرعات باستشارة الطبيب.
- أخذ حقنة الصباح قبل الإفطار وحقنة المساء (نصف الجرعة) قبل السحور.
- ضرورة فحص نسبة السكر بالدم خاصة خلال الأيام الأولى من الصيام.
- تأخير وجبة السحور إلى ما قبل الفجر بقليل.
- تناول كميات كافية من السوائل عند السحور.
- عدم الاستمرار بالصيام إذا حدث هبوط في السكر في آي وقت خلال فترة الصيام.
- المرضى الذين يعالجون بالأنسولين المكثف أي أربع مرات في اليوم أو عن طريق مضخة الأنسولين نطلب منهم عدم الصيام وفي حالة إصرارهم على الصيام يجب أن يتناولوا الجرعة الطويلة المدى مثل اللانتوس مرة واحدة في اليوم بعد المغرب مع أخذ نفس الجرعة التي كان يأخذها قبل شهر رمضان.
- أما الأنسولين السريع الذي يؤخذ قبل وجبات الطعام فيتم:

- أخذ الجرعة الأولى قبل الآذان بخمس دقائق مع زيادة الجرعة حوالي ٢٠٪.
- أما الجرعة التي كان يأخذها قبل العشاء فيتم أخذها قبل السحور مع تخفيض الجرعة ٢٠٪.
- إذا كان هناك وجبة بين الإفطار والسحور فيتم أخذ جرعة أنسولين الغذاء مع هذه الوجبة مع التخفيض ٢٠٪ من الجرعة.

- مريض السكر على المضخة:

يفضل عدم الصيام وإذا لابد يجب مراجعة الطبيب حتى يتمكن من تعديل جرعات الأنسولين بالمضخة الخاصة به خلال شهر رمضان.

مريض السكري والرياضة في رمضان:

يمكن لمريض السكري ممارسة الرياضة أثناء فترة ما بين الإفطار والسحور على ألا تكون رياضة عنيفة، ولا ينصح المريض بمزاولة الرياضة أثناء فترة الصوم أو في الجو الحار ولكنه يمكن القيام بأعماله العادية أثناء فترة الصوم مع مراعاة الاحتياطات اللازمة قبل ممارسة الرياضة مثل الأيام العادية وسؤال طبيبه عن الرياضة المناسبة له.

مريض السكري والتغذية في رمضان:

تعتبر وجبة الطعام أهم عامل في علاج مرض السكري وهي ليست صعبة ولا معقدة كما يتوهم كثير من الناس فهي وجبة صحية عادية مثالية ولكنها محورة قليلا وهي تصلح للجميع. أخصائية التغذية هي التي تحدد لك احتياجك من السعرات الحرارية وتساعدك في تصميم نظامك الغذائي اليومي.

نصائح للتغذية:

١- الابتعاد عن تناول العصائر المعلبة والمحلاة بالسكر بقدر الإمكان والاستعاضة عنها بشرب الماء أو تناول كمية معتدلة من العصائر الطازجة التي تحضر بالبيت ودون إضافة السكر.

٢- الابتعاد عن تناول المعجنات المقلية بالدهون والاستعاضة عن ذلك بوضع المعجنات بالفرن بدون استعمال أي دهون مثل: السمبوسك، فطاير السبانخ.

٣- الإكثار من تناول الخضار والسلطة الخضراء. وطعمها طيب وشهي. وتحتوي على الألياف التي تساعد في خفض معدل السكر في الدم وتقي من الإصابات بالإمساك.

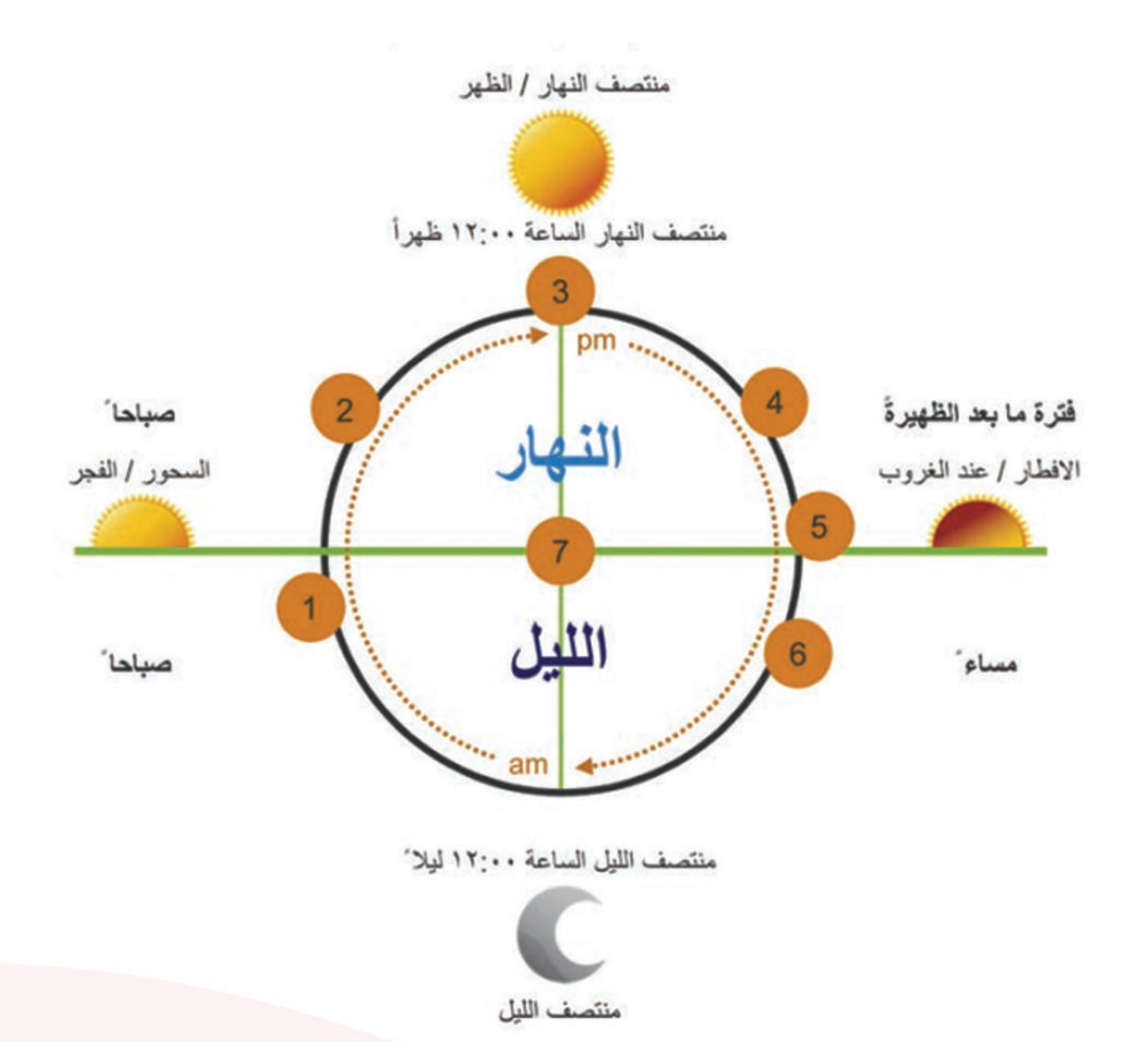
٤- تناول النشويات بطريقة معتدلة (الرز- الخبز- المكرونة...) كذلك اللحوم يجب أن تكون خالية من الدهون ويتم تناولها مسلوقة أو مشوية بالفرن.

٥- تجنب استعمال السكر والاعتدال في استعمال الملح بالطعام.

٦- تجنب كثيرا من تناول الحلويات الدسمة التي عادة ما تكون مغموسة بالسكر والحلويات الرمضانية التي تكون محلاة بالسكر الطبيعي مثل: الكنافة والقطايف والتي تحتوي على نسبة عالية من الزبدة والمحشوة بالقشطة والأنواع الأخرى من الدهون.

فرمضان شهر عبادة وقربى إلى الله وليس للطعام والشراب، واحذر من التخمة والأكل الزائد خلال الإفطار لأن هذا يؤدي ارتفاع سريع لمستوى السكري في الدم مما يؤدي إلى مضاعفات كثيرة كأمراض القلب أو التعرض للإصابة بغيبوبة السكر التي عادة ما تنتج من ارتفاع شديد للسكري.

التوقيت الموصى به للتحقق من مستويات الجلوكوز في الدم خلال صيام شهر رمضان



١- وجبة السحور.

٢- صباحاً.

٣- الضحى.

٤- منتصف النهار / فترة ما بعد الظهيرة.

٥- وجبة الإفطار.

٦- بعد ساعتين من وجبة الإفطار.

٧- في أي وقت عندما تكون هناك أعراض نقص سكر الدم/ فرط سكر الدم أو الشعور بتوعك.

التعليمات
الواجب اتباعها خلال صيام شهر رمضان

- المحافظة على نفس كمية ونوعية الغذاء الذي تم وصفه لك من أخصائية التغذية.
- تقسيم كمية السعرات الحرارية على ثلاث وجبات:
(الإفطار- وجبة خفيفة- السحور).
- يفضل تأجيل وجبة السحور قدر الإمكان.
- مراقبة المريض لمستوى سكر الدم باستخدام جهاز التحليل المنزلي خلال فترة الصيام وإذا كانت نسبة السكر في الدم من ٧٠-٨٠ ملجم وجب الإفطار مباشرة حتى لو لم يتبقى إلاّ وقت قصير لموعد الآذان، وكذلك إذا كان التحليل أكثر من ٢٥٠ ملجم وجب الإفطار وأخذ عقار الأنسولين المائي والإكثار من شرب الماء لتفادي حدوث الحموضة الكيتونية.
- الاعتدال في المأكولات والمشروبات بعد أذان المغرب إلى أذان الفجر وعدم الإسراف في الأكل وخصوصاً المأكولات الرمضانية الشعبية مثل: (سمبوسة مقلية بالزيت، بسبوسة، كنافة، .....) حيث أنها تحتوي على نسبة عالية من الزيت والسكري واللتان من شأنهما رفع مستوى السكر لدى المريض وقد تؤدي إلى مضاعفات حادة.
- حمل المريض بطاقة تعريفية عن إصابته بداء السكري ونوع العلاج المستخدم حيث أن هذه البطاقة ضرورية عند حدوث أي مضاعفات للسكري لدى المريض لا سمح الله خلال فترة صيامه.
- تجنب المريض التعرض للضغوط النفسية والقلق لأنهما يزيدان من نسبة ارتفاع السكر في الدم.
- استشارة الطبيب المعالج قبل استخدام أي دواء لعلاج بعض الالتهابات التي يكثر حدوثها خلال شهر رمضان مثل: (حالات الزكام والتهاب الحلق).

- اشرب الكثير من الماء فالجفاف هو من أضر مضاعفات مرض السكر.

- تجنب التعرض لحرارة الشمس والزحام.

- عند أداء مناسك العمرة لابد من ارتداء الجوارب القطنية الواقية من حرارة الشمس للسيدات والرجال حتى لا يحدث احمرار القدمين وتسلخها بسبب شدة الحرارة ويفضل أداء العمرة في الوقت المناسب بدون تواجد أشعة للشمس.

- التأكيد من انتظام مستوى السكر في الدم بإجراء تحليل يومي خاصة بعد العصر.

- الإقلال من النشاط البدني أثناء الفترة الحرجة.

- لا تنم أثناء الفترة الحرجة أي ما بين صلاة العصر والمغرب.

- عند الشعور بأعراض انخفاض السكر في الدم (عدم الراحة، تعرق، رعشه، خفقان ضربات القلب، تشويش وعدم وضوح الكلام) في فترة الصيام لاسيما أثناء الفترة الحرجة فهنا يجب الإسراع فوراً في تناول وجبة الإفطار.

- لا تتردد في الإفطار إذا: كانت نسبة السكر مرتفعة ووجود الكيتون في البول.

- وفي حالة الإصابة بمرض عرضي مثل: (ارتفاع درجة الحرارة – الإسهال- القيء) الطبيب فقط: هو الذي يحدد احتياجك لجرعة الدواء حبوب أو أنسولين قبل السحور ونوع وكمية الجرعة.

هل تعرف الفترة الحرجة لمريض السكري الصائم؟

إنها الفترة التي تسبق المغرب بساعة أو ساعتين لأن مستوى السكر فيها يكون متدنياً لذلك تجنب إجهاد نفسك في هذه الفترة وتجنب النوم لأن السكر قد ينزل مستواه وأنت نائم لا تشعر.



نصائح لمواجهة العطش في رمضان

إن ارتفاع درجة الحرارة هذه الأيام يؤدي إلى العطش، ويلعب نوع الغذاء الذي يتناوله الصائم دورا كبيراً في تحمل العطش أثناء ساعات الصيام ولكي تتغلب على الإحساس بالعطش يمكن إتباع النصائح التالية:

١- تجنب تناول الأكلات والأغذية المحتوية على نسبة كبيرة من البهارات والتوابل بخاصة عند وجبة السحور لأنها تحتاج إلى شرب كميات كبيرة من الماء بعد تناولها.

٢- حاول أن تشرب كميات قليلة من الماء في فترات متقطعة من الليل.

٣- تناول الخضروات والفواكه الطازجة في الليل وعند السحور فإن هذه الأغذية تحتوي على كميات جيدة من الماء والألياف التي تمكث فترة طويلة في الأمعاء مما يقلل من الإحساس بالجوع والعطش.

٤- تجنب وضع الملح الكثير على السلطة والأفضل وضع الليمون عليها والذي يجعل الطعم مثيل للملح في تعديل الطعم هام جدا.

٥- ابتعد عن تناول الأكلات والأغذية المالحة مثل السمك المالح والتي تدخل تحت اسم المخللات، فإن هذه الأغذية تزيد من حاجة الجسم إلى الماء.

٦- يعتقد بعض الأشخاص إن شرب كميات كبيرة من الماء عند السحور يحميهم من الشعور بالعطش أثناء الصيام، وهذا اعتقاد خاطئ لأن معظم هذه المياه زائدة عن حاجة الجسم لذا تقوم الكلية بفرزها بعد ساعات قليلة من تناولها.

٧- إن الإكثار من السوائل في رمضان مثل العصيرات المختلفة والمياه الغازية يؤثر بشدة على المعدة وتقليل كفاءة الهضم وحدوث بعض الاضطرابات الهضمية، ويعتاد البعض إلى شرب الماء المثلج بخاصة عند بداية الإفطار وهذا لا يروي العطش بل يؤدي إلى انقباض الشعيرات الدموية وبالتالي ضعف الهضم، ويجب أن تكون درجة الماء معتدلة أو متوسطة البرودة وأن يشربها الفرد متأنياً وليس دفعة واحدة ودفع الطعام بالماء أثناء الأكل طريقة خاطئة لأنها لا تعطي فرصة للهضم وأحسن طريقة للهضم هو مضغ الطعام للحصول على هضم جيد.

٨- ينصح أيضاً بعدم شرب العصائر المحتويه على مواد مصنعة وملونة اصطناعياً والتي تحتوي على كميات كبيرة من السكر وقد ثبت عند أطباء التغذية أنها تسبب أضرار صحية وحساسية لدى الأطفال. وينصح باستبدالها بالعصائر الطازجة والفواكه.

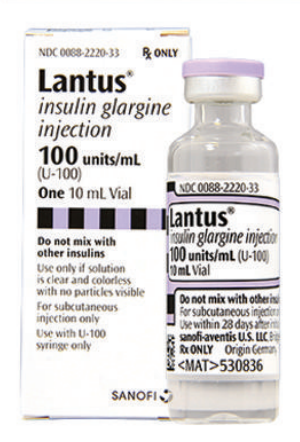
التغيرات العلاجية اللازمة أثناء شهر رمضان

بعد استشارة الطبيب المختص أو المثقف العلاجي يمكن إجراء التعديلات التالية:

العلاج الحالي	مقدار النقص في الجرعة اليومية	توزيع الجرعة اليومية
جلوكوفاج	لا حاجة لتغيير الجرعة	٥٠٠ – ١٠٠٠ جم مرتين يومياً أو ٢ – ٣ أقراص من أقراص جلوكوفاج طويل المفعول
مجموعة السلفونايل يوريا	يمكن انقاص الجرعة بنسبة ٢٠ – ٣٠٪ إذا كانت نسبة السكر جيدة أو منخفضة قبل رمضان.	دايماكرون إم ار ٣٠ - ١٢٠ ملجم . اماريل ١- ٤ ملجم مرة واحدة يومياً عند الإفطار
مجموعة الجلينايد	يمكن انقاص الجرعة بنسبة ٢٠ – ٣٠٪ إذا كانت نسبة السكر جيدة أو منخفضة قبل رمضان.	نوفونورم ١ – ٢ ملجم قبل الافطار والسحور
مجموعة د بي بي ٤	لا حاجة لتغيير الجرعة إذا استخدمت منفردة أو مع الجلوكوفاج، يمكن انقاص جرعة السلفونايل يوريا إذا استخدمت معها.	جانوفيا ١٠٠ ملجم قبل الافطار قلفص ٥٠ ملجم قبل الافطار والسحور اونجليزا ٥ ملجم قبل الافطار تراجينتا ٥ ملجم قبل الافطار
مجموعة الثيالودينديايونز	لا حاجة لتغيير الجرعة	أكتوس ١٥ – ٣٠ قبل الافطار



مجموعة محفزات مستقبلات جي ال بي ١	لا حاجة لتغيير الجرعة	فيكتوزا ٠,٦ – ١,٢ ملجم عند الافطار اكسناتايد ٥ – ١٠ ملجم عند الافطار والسحور تروليسيتي: جرعة واحدة اسبوعيا
جرعة واحدة من الانسولين	يمكن انقاص الجرعة إذا كانت نسبة السكر جيدة أو منخفضة قبل رمضان	لانتوس / ليفيمير جرعة واحدة عند الافطار أو منتصف الليل
جرعتين من الأنسولين يومياً	يمكن انقاص الجرعة إذا كانت نسبة السكر جيدة أو منخفضة قبل رمضان	٢ / ٣ الجرعة اليومية قبل الافطار ١ / ٣ الجرعة اليومية قبل السحور
عدة جرعات من الأنسولين يومياً	يمكن انقاص الجرعة إذا كانت نسبة السكر جيدة أو منخفضة قبل رمضان	٥٠ ٪ من الجرعة اليومية انسولين طويل المفعول ١٢ مساءً ٣٠ ٪ من الجرعة اليومية انسولين سريع المفعول قبل الافطار ٢٠ ٪ من الجرعة اليومية انسولين سريع المفعول قبل السحور







مريض السكري أثناء السفر

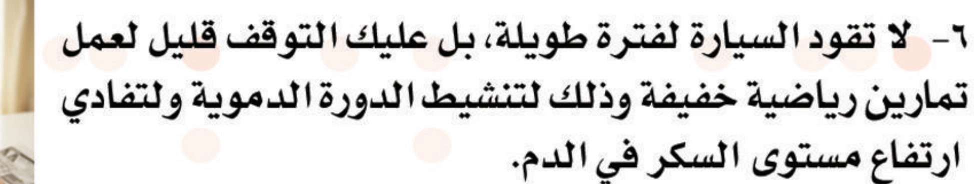
قد تشكل قيادة السيارة خطورة على مريض السكر ومن معه من ركاب إذا لم يتخذ الاحتياطات اللازمة لمنع حدوث غيبوبة انخفاض السكر وهي كالتالي:

- يجب استشارة الطبيب المعالج قبل السفر لأخذ التعليمات والاحتياطات الواجب اتباعها أثناء السفر.
- يجب أن تأخذ معك تقرير طبي يوضح حالتك الصحية ونوع العلاج المقرر لك.
- احمل معك دائماً البطاقة التي تدل على أنك مصاب بالسكري.
- خذ معك حقيبة السفر المحتوية على علاجك سواء حبوب أو أنسولين وإبر الأنسولين ومسحات طبية بكميات كافية وجهاز قياس نسبة السكر في الدم ووجبات خفيفة.
- احتفظ دائماً في بمكعبات سكر وعصير محلى وماء وقطع من الحلوى لتناولها حينما تشعر ببداية أعراض انخفاض السكر.
- حافظ على مواعيد الوجبات ومواعيد أخذ العلاج حسب ما وصفه لك الطبيب.

السفر بالسيارة:



١- يجب فحص النظر قبل السفر بالسيارة.
٢- تجنب قدر المستطاع السفر ليلاً.
٣- يفضل أن تصطحب معك صديق أثناء السفر يكون على دراية بما ينبغي فعله في حالة تعرضك لانخفاض في مستوى السكر في الدم.
٤- افحص مستوى السكر في الدم قبل أن تغادر المنزل ثم مرة أخرى أثناء سفرك.
٥- خذ قسطاً من الراحة خاصة في الرحلات الطويلة.



٦- لا تقود السيارة لفترة طويلة، بل عليك التوقف قليل لعمل تمارين رياضية خفيفة وذلك لتنشيط الدورة الدموية ولتفادي ارتفاع مستوى السكر في الدم.

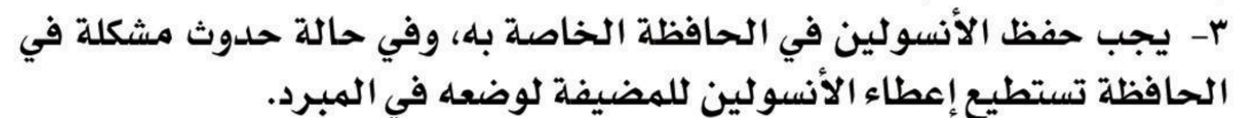
٧- إذا شعرت بأعراض انخفاض في مستوى السكر في الدم عليك التوقف فوراً واتباع التعليمات الصحيحة لعلاج الانخفاض من ثم تناول وجبة خفيفة.

٨- إذا كنت تعاني من ارتفاع شديد في مستوى السكر في الدم عليك التوقف فوراً واتبع التعليمات الصحيحة لعلاج الارتفاع الشديد والتزم الراحة.

السفر بالطائرة:

١- يجب عليك أن تخبر المضيفين بأنك مريض سكري وعن كيفية مساعدتك في حال حدوث إغماء بسبب انخفاض السكر ولتجهيز وجبة غذائية متوازنة تناسب حالتك الصحية.

٢- لا تأخذ علاجك سواء حبوب أو انسولين إلا بعد إحضار وجبة الطعام لك.



٣- يجب حفظ الأنسولين في الحافظة الخاصة به، وفي حالة حدوث مشكلة في الحافظة تستطيع إعطاء الأنسولين للمضيفة لوضعه في المبرد.

ملاحظة: عليك إعلام المضيفة بوضع الأنسولين في المبرد وليس الفريزر.

٤- حاولِ القيام ببعض التمارين الرياضية أثناء سفرك:

- تجَول في المطار قبل الصعود إلى الطائرة.
- أثناء الرحلة، فكر في القيام ببعض التمارين البسيطة في مقعدكٍ مثل: تحريك الكاحلين في الدوائر ورفع ساقيك أحيانا، أو المشي قليلاً في الطائرة سيؤدي ذلك إلى تحسين الدورة الدموية لديك.

٥- قد يؤثر جهاز الكشف عن المعادن المستخدم في المطارات بمضخات الأنسولين، لذا يمكنك أن تطلب من الموظف إجراء تفتيش يدوي.

الأكل أثناء السفر

السفر يمكن أن يفسد البرامج الغذائية التي تظنها أكثر فاعلية، وإليك بعض إرشادات تناول الطعام أثناء سفرك:

- سواء كنت تقود سيارة، أو تركب طائرة، أو تستقل قطاراً، احتفظ بوجبات خفيفة في متناول يدك وتناولها عند بدء مستويات جلوكوز الدم في الإنخفاض، والوجبات الخفيفة المغذية التي يمكن أخذها في السفر هي: الجبن، المقرمشات، الفاكهة.
- في حالة إنخفاض السكر احتفظ بأقراص الجلوكوز، أو الزبيب، أو المصادر الأخرى للسكر في متناولٍ يدك.
- إذا كنت مسافرا بالطائرة لاتتناول الأنسولين إلى أن تحصل على الوجبة، لأنك إذا تناولت جرعة الأنسولين ثم تأخرت الوجبة أو الغيت بسبب العوامل المختلفة فإن مستوى جلوكوز دمك يمكن أن ينخفض.
- عند الحجز على رحلات الطيران؛ اطلبِ الوجبة الِخاصة بمرضى الداء السكري فهي ليست فحسب أفضل لك ولكنها أيضاٍ ألذ مذاقا لأنها مصنوعة بدقة وعناية، وبعض طرق السكك الحديدية لديها أيضاخدمة تقديم الوجبات المناسبة لمرضى الداء السكري.
- ناقش طبيبك بخصوص ضبط الأنسولين وجدول الوجبات عند سفرك عبر المناطق التي يوجد بينها فروق في التوقيت.



- قم بقياس مستويات جلوكوزٍ دمك بمعدل أكثر من المعتاد حتى لو كنت مصابا بالنوع الثاني من الداء السكري، فتناول أطعمة متباينة أو اتباع نظم غذائية وتدريبية مختلفة يمكن أن يؤثر على مستوى جلوكوز دمك.
- عند تناول العشاء بالخارج فقد لا تحصل إلا على خدمةٍ سريعة في ساعات الذروة، لذا احجز منضدة مقدماٍ. ذلك مع العلم أن وجبتك ستكون أِقل احتمالا في التأخير إذا لم يكن المطعم مزدحما.

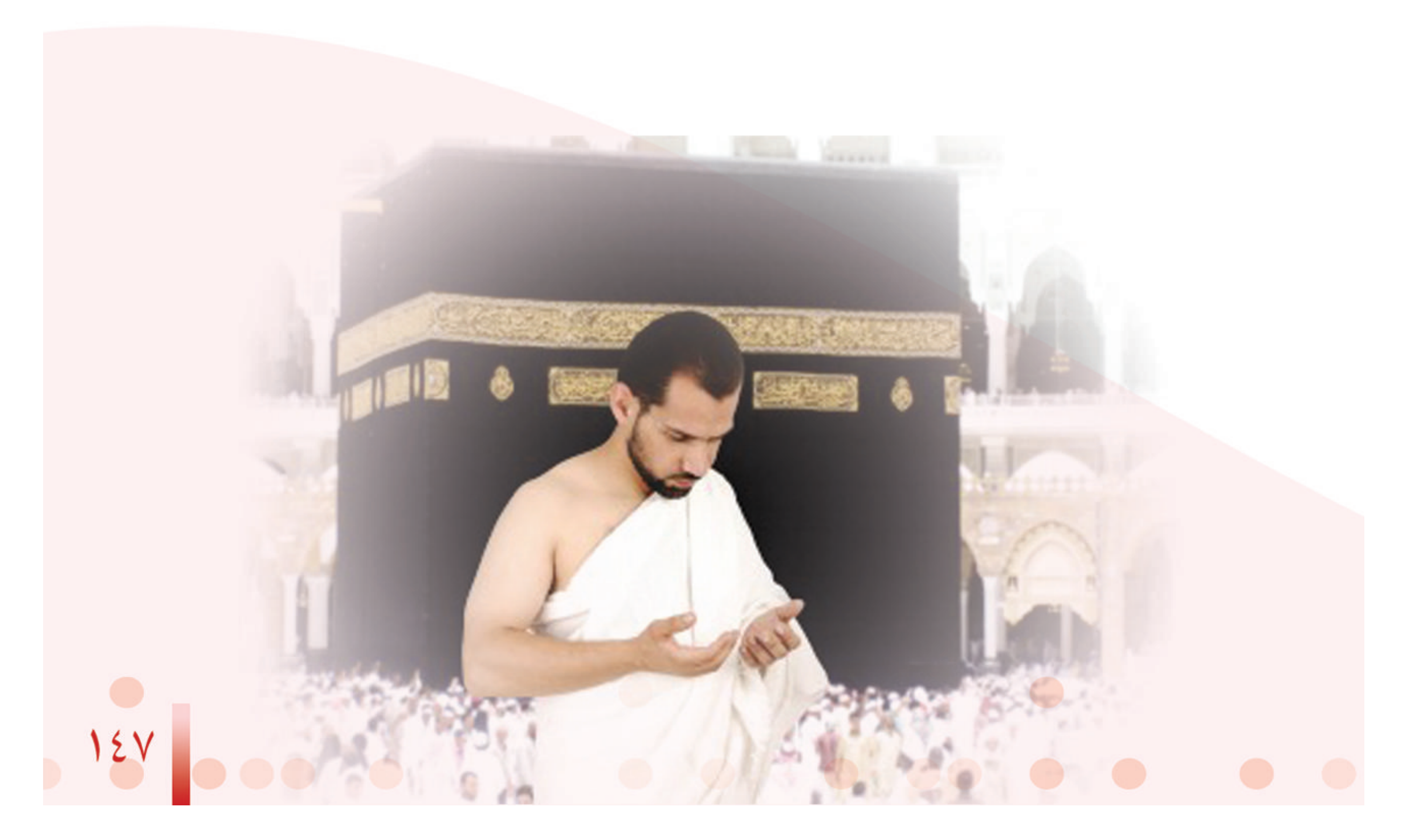
مريض السكري
أثناء الحج والعمرة

قد تتعرض خلال فترة الحج لإنخفاض شديد في نسبة السكر في الدم والشعور بالدوخة والإغماء نتيجة لقيامك بمجهود شديد أو لقلة كمية الطعام المتناول أيضا نتيجة لدرجات الحرارة المرتفعة قد تتعرض للجفاف ولضربات الشمس.

- يجب أن تحمل معك بطاقة تفيد بإصابتك بمرض السكري ونوع العلاج الذي تتناوله حتى يسهل على المسعف اتخاذ الإجراءات اللازمة.
- التأكد من توفر العلاج الموصوف لك من قبل الطبيب من أقراص أو الأنسولين بكميات كافية مع الأخذ في الاعتبار تاريخ الصلاحية.
- يجب حفظ الأنسولين في ثلاجة أو ترمس بها قليل من الثلج لأن الأنسولين بروتين سريع التلف أو في حافظة الأنسولين - تباع لدى الصيدليات.
- من الأفضل أن تحمل معك جهازك الخاص بك لقياس نسبة السكر في الدم مع ضرورة زيادة عدد مرات الفحص خلال فترة الحج.
- احمل شمسية للوقاية من ضربات الشمس.
- أكثر من شرب الماء أو بعض من العصيرات الغير محلاه بالسكر لأن أيام الحج عندما يكون الطقس حاراً فإن الجسم يفقد كميات كبيرة من السوائل.
- يجب أن تحمل معك حلوى أو قوالب من السكر أو عصير محلى قد تحتاجها عند تعرضك لانخفاض في السكر فبهذا تتفادى حدوث الدوخة أو الغيبوبة.
- عند الشعور بانخفاض السكر في الدم عليك الراحة على الفور وقياس نسبة السكر في الدم إن أمكن ثم شرب كأس من العصير أو أخذ قطع من السكر أو الحلوى إن أمكن بعد ١٥ دقيقة من الراحة يعاد فحص نسبة السكر في الدم فإذا كان مرتفعاً فلا بأس من البدء في الطواف أو السعي.
- توجه مباشرة إلى أقرب مركز صحي لإجراء الفحص اللازم إذا شعرت بتعب أو إرهاق أو الشعور بأعراض انخفاض أو ارتفاع السكر في الدم.

- قم بقياس نسبة السكر في الدم وتناول وجبة خفيفة مع كمية من السوائل قبل البدء بالطواف والسعي ورمي الجمرات تجنباً لحدوث أي انخفاض في السكر.
- يفضل أن يرافقك حاج يعلم أنك مريض بالسكري ويكون ذا علم واطلاع بطرق علاج انخفاض أو ارتفاع السكر لإسعافك عند الضرورة.
- لا تجلس فترة طويلة على المقعد بل يجب تنشيط الدورة الدموية بالحركة من وقت لآخر.
- خذ قسطاً من الراحة بين الطواف والسعي.
- احمل معك بعض العصيرات أو حبات من التمر قبل أن تغادر مزدلفة حتى يمكنك أن تتناولها إذا تعرضت لانخفاض في السكر) رعشة في اليدين والشفاه- الشعور بالجوع- الضعف العام- العرق الغزير خفقان في القلب.
- قلل من خروجك من الخيمة والتزم الراحة والاسترخاء.
- اغسل وجهك ورأسك بالماء ينشطك ويساعد في جعل حرارة جسمك طبيعية.
- لا تقد السيارة في سفرياتك للمشاعر المقدسة تجنباً لتعرضك فجأة لإنخفاض في السكر.
- تجنب الأماكن المزدحمة بقدر المستطاع.

إتباعك لهذه الإرشادات يؤمن لك أداء فريضة الحج بأمن ويسر...



السكري أيام المرض

عند إصابة مريض السكري بارتفاع في درجة حرارة الجسم، انفلونزا ، نزلات البرد أو أي نوع من التهابات فإن الجسم يفرز هرمونات تساعد على مقاومة المرض، هذه الهرمونات تعمل ضد عمل الأنسولين مما يؤدي إلى ارتفاع السكر في الدم.

إذا كان المرض مصاحب بأعراض في الجهاز الهضمي كالإسهال أو القيء فإنه يؤدي إلى انخفاض مستوى السكر في الدم نتيجة لقلة تناول الطعام و ضعف في الهضم.

التعليمات الواجب اتباعها أثناء المرض...

١- عدم إيقاف الأنسولين أو الحبوب خلال أيام المرض.

(قد يحتاج المريض إلى زيادة أو النقصان في جرعة الأنسولين حسب معدلات السكر في الدم).

٢- لا تقوم بزيادة جرعة الحبوب في حالة الإرتفاع بل استشر طبيبك بذلك.

٣- توقف عن أخذ حبوب الميتفورمين (المنظم) في حالة حدوث قيء و اسهال مستمر تجنبا لحدوث حموضة في الدم.

٤- تحليل مستوى السكر في الدم كل ٣-٤ ساعات.

٥- تحليل الكيتون (في البول/الدم) كل ١-٢ ساعة.

أ- إذا كان مستوى السكر منخفض مع وجود كيتون: يحتاج المريض إلى سوائل سكرية قبل زيادة جرعة الأنسولين الصافي أو السريع من ٥-١٠٪ من مجموع الجرعات اليومية.

ب- إذا كان مستوى السكر مرتفع مع وجود كيتون: يحتاج المريض إلى زيادة جرعة الأنسولين الصافي أو السريع من ١٠-٢٠٪ من مجموع الجرعات اليومية.

٦- إعطاء سوائل كافية بكميات صغيرة وفي فترات متقاربة في حالة وجود قيء.
٧- تجنب ممارسة الرياضة.
٨- الإلتزام بالراحة.
٩- اختيار الأطعمة المناسبة في مثل هذه الظروف كالأطعمة اللينة أو السائلة أو أي أطعمة أخرى سهلة البلع والهضم مثل عصائر الفواكه الطازجة، شوربة الدجاج (لأنها تزيد المناعة)، شوربة الخضار، شوربة كويكر، شربة عدس، أيضاً يمكن تناول الجلي والكاسترد والمهلبية والكريم كراميل إذا كان هناك فقد في الشهية لأن ذلك سيساعد في تجنب انخفاض السكر.

يجب مراجعة الطبيب فوراً في الحالات التالية:

- مرض أطفال السكري صغار السن أو الرضع (لسرعة تعرضهم للجفاف).
- استمرار القيء.
- عدم القدرة على إجراء تحليل لمستوى السكر في الدم.
- استمرار ارتفاع الكيتون في البول / الدم.
- استمرار المرض لأكثر من ٢٤ ساعة بدون تحسن.
- حدوث انخفاض في نسبة السكر بمعدل أقل من ٦٠ ملجم / دسل.
- عدم القدرة على تناول الطعام أو الشراب.



مريض السكري والضغوط النفسية

التعامل مع الضغوط النفسية:

١- السيطرة على الغضب.
٢- التعامل مع الاكتئاب
٣- السيطرة على القلق.
٤- زيادة تقديرك لذاتك.
٥- تحمل المسئولية.

السيطرة على الغضب:

عندما تكتشف أنك مصاب بالداء السكري أو أثناء عملية السيطرة على الداء السكري تشعر غالباً بالغضب، قد تشعر بأن الحياة تتعامل معك بلا عدل، وقد تبدأ في الشعور بالغضب بمجرد أن تتجاوز الإنكار، أو قد تجد أن الشعور بالغضب يتزامن مع الإحساس بالإنكار او الاكتئاب أو القلق، وقد تجد نفسك شاعراً بالغضب عندما يواجهك بعض من هذه المشاكل التي تنجم عن الداء السكري.

وهناك طريقة جيدة للتعامل مع الغضب ومع الأحاسيس السلبية الأخرى، وهي ان تتعرف عليها وتدرك أنها طبيعية، وأن تجد الطرق التي تنظم لك طاقتك بالشكل الذي يحقق لك أقصى استفادة والتي سوف تساعدك كثيراً في السيطرة على الداء السكري، وهي:

١- أبدأ بالتعرف على غضبك وقم بمسئولياتك تجاهه.
٢- لا تلق باللوم عند حدوث الغضب على شخص أو موقف آخر ليس له علاقة بالموضوع، وفي نفس الوقت تقبل أنه من الطبيعي أن تشعر بالغضب.

٣- ابدأ في اقتفاء أثر نوبات غضبك والحوادث التي تفجرها، واحتفظ بمذكرات أو دفتر يوميات، وبعد عدة أيام وحتى أسابيع اجلس وراجع ملاحظاتك.

٤- فكر في الالتحاق بفريق دعم، وتناقش مع أشخاص آخرين، أو ابحث عن مساعدة استشاري مختص.

٥- غضبك قد يكون مؤشراً على حدوث تغير في حياتك لذا يجب أن تثقف نفسك بخصوص الداء السكري بحيث يتسنى لك التعامل جيداً مع جوانب المرض المختلفة، وحاول أن تقيس جلوكوز دمك عندما تشعر بالغضب أو أخرج في نزهة لتهدئة أعصابك.

التعامل مع الضغوط النفسية:

إن الضغوط العصبية سلاح ذو حدين بالنسبة لمرضى الداء السكري كما هو الحال في العديد من الأمراض المزمنة. وقد تؤدي الضغوط إلى ظهور أعراض المرض ومن ناحية أخرى يمكن للمرض نفسه أن يزيد من الضغوط العصبية. وطريقة التعامل مع الداء السكري والضغوط العصبية المصاحبة له تختلف من شخص لآخر.

وبعض استراتيجيات علاج الضغوط الآتية يمكن أن تعمل من أجلك:

١- ابحث عن شخص ما يمكن أن تتحدث إليه عندما يضايقك شيء.

٢- التحق بفريق مساندة يساعدك على تجاوز محنتك.

٣- التحق بفريق رياضي.

٤- فكر في تغيير عملك أو وظيفتك.

٥- التدريب، التحق بناد صحي أو اشترك في نادي لممارسة الأيروبكس (التمارين الرياضية)، أو اكتف بالمشي يومياً.

٦- تدرب على الجري القصير الممتع أو قم بتمشية لمسافة ما.

أن كل شخص لديه اختيارات في الحياة وأنت تقوم باختياراتك الشخصية: عود نفسك على المشي، وتجنب الانفعالات المتزايدة، وقم بتحديد الأمور التي تسبب لك الضغوط وقم بابتكار طرق للتعامل معها.

استرخاء العضلات المطرد:

- أغلق عينيك وتنفس ببطء وبعمق.
- أرخ عضلاتك وأبدأ بعضلات وجهك واتخذ طريقك إلى أسفل حتى تصل إلى قدميك وأصابعك.
- خذ شهيقاً، وارفع حاجبيك، واجعلهما مشدودين، وامكث على هذا الوضع لثلاث ثوان ثم أرخ حاجبيك واطرد الزفير.
- خذ شهيقاً، وافتح عينيك وفمك باتساع ثم قم بغلق فمك وعينيك بإحكام، واضغط عضلات فمك وعينيك. وامكث على هذا الوضع لثلاث ثوان، ثم أرخ عينيك وفمك، واطرد الزفير.
- خذ نفساً عميقاً، واضغط فكيك مع بعضهما البعض، واثبت على هذا الوضع لثلاث ثوان، ثم أرخ فكك واطرد الزفير.
- خذ نفساً عميقاً، وارفع كتفيك، واثبت على هذا الوضع لثلاث ثوان، ثم أرخ كتفيك واطرد الزفير.
- خذ نفساً عميقاً، وشد كل عضلات ذراعك، واثبت على هذا الوضع لثلاث ثوان، ثم أرخ ذراعيك، وأخرج الهواء من صدرك.
- خذ نفساً عميقاً، وشد كل عضلات صدرك وبطنك، واثبت على هذا الوضع لثلاث ثوان، ثم أرخ عضلات صدرك وبطنك، واطرد الزفير.
- خذ نفساً عميقاً، وشد كل عضلات ساقيك، واثبت على هذا الوضع لثلاث ثوان، ثم أرخ عضلات ساقك واطرد الزفير.
- خذ نفساً عميقاً، وشد كل عضلات قدميك، وكوّر قدميك، واثبت على هذا الوضع لثلاث ثوان، ثم أرخ عضلات قدميك، واطرد الزفير.
- خذ نفساً عميقاً، وتخلص من أي شد متباطئ قد يكون متراكماً من جسمك بعد ذلك، وخذ نفساً عميقاً بقوة بحيث تستخدم طاقة كبيرة، وخذ عدداً من الشهقات العميقة البطيئة ثم استمتع بالزفير.
- قم بفتح عينيك تدريجياً.

مريضة السكري والحمل

هو أحد أنواع السكر التي تحدث أثناء فترة الحمل، وقد تصاب به أي امرأة نتيجة تغييرات هرمونية في المشيمة، ويتميز بارتفاع السكر في الدم. ويبدأ هذا النوع من السكر في النصف الأخير من الحمل ويزول عادة بعد الولادة. إلا أن نسبة لا يستهان بها من هؤلاء النساء (١٠٪ - ١٥٪) قد يصبن بالنوع الثاني من السكر خلال السنوات التي تلي الولادة.

التشخيص:

يتم في البول والدم بشكل روتيني في عيادات النساء والولادة في الأسبوع ٢٤ من الحمل - ٢٨ من الحمل.

وتتحدد النسبة الطبيعية في حدود ٩٥ ملجم/ دسل أو أقل في حالة الصيام ويعتبر أي ارتفاع عن النسبة المذكورة سبب كافي لعمل فحوصات متخصصة لتأكيد التشخيص.

فحص مستوى السكر في حالة الصيام:

عند إجراء هذا التحليل يجب أن تصوم الحامل عن الطعام مدة لا يقل عن ٨ ساعات (لايشترط الصيام عن الماء).

فحص مدى تحمل الجلوكوز (T.T.oral G):

- يتم اعطاء الحامل ٧٥ جرام من الجلوكوز ثم يتم قياس مستوى السكر لديها.
  - بعد ساعة يكون مستوى السكر ١٨٠ ملجم/دسل.
  - بعد ساعتين يكون مستوى السكر ١٥٣ ملجم/دسل.
- أو يتم اعطاء الحامل ١٠٠ جرام من الجلوكوز ثم يتم قياس مستوى السكر لديها:
  - بعد ساعة يكون مستوى السكر ١٨٠ ملجم/دسل.
  - بعد ساعتين يكون مستوى السكر ١٥٥ملجم/دسل.
  - بعد الأكل بثلاث ساعات يكون مستوى السكر ١٤٠ملجم/دسل.

قبل إجراء هذا التحليل بثلاثة أيام على الأقل يطلب من الحامل أن تتبع نظامها الغذائي المعتاد. تأتي الحامل يوم التحليل صائمة مدة لا تقل عن ٨ساعات، يتم إجراء تحليل لمستوى السكر في الدم للحامل أثناء الصيام، وبعد إعطائها محلول سكري بساعة وأيضاً بعد ساعتين وثلاث ساعات، إذا ظهرت على الأقل نتيجتان غير طبيعية عندها تكون الحامل مصابة بسكر الحمل.

العوامل التي تؤدي إلى زيادة نسبة حدوث سكر الحمل:



- هناك فرد من العائلة مصاب بالسكري.
- تاريخ وراثي للمرض.
- ولادة أطفال أوزانهم أكثر من ٤ كيلو جرام.
- الزيادة غير الطبيعية في وزن الأم.
- أن يكون العمر ٢٥ سنة أو أكثر.
- وجود إصابة سابقة بسكر الحمل.

مضاعفات سكر الحمل:

- زيادة حجم الجنين أو نقص حجمه عن المعدل الطبيعي.
- تشوهات خلقية للجنين.
- الولادة المبكرة واحتمال نسبة الولادات القيصرية.
- ظهور الأحماض الكيتونية نتيجة لإرتفاع نسبة السكر في الدم.
- زيادة احتمال الإصابة بالالتهابات الفطرية والتهابات المسالك البولية.
- تكرار حدوث الإجهاض أو وفاة الجنين قبل الولادة.
- زيادة نسبة احتمال تعرّض الأم لارتفاع في ضغط الدم وتسمم الحمل في الشهور الأخيرة من الحمل.
- يحتاج الطفل الحديث الولادة إلى رعاية خاصة أثناء وبعد الولادة، نظراً لزيادة احتمال إصابته بنقص مفاجئ في مستوى السكر في الدم نتيجة نسبة الأنسولين في جسمه.



لتفادي مضاعفات سكر الحمل:

- مراجعة عيادة الحوامل بانتظام وفي أوقاتها المحددة.
- المراقبة المنزلية لمستوى السكر في الدم وتسجيل النتائج وفقاً لتعليمات الطبيب أو أخصائية تعليم وتدريب مرضى السكر.
- المعدلات الطبيعية لمستوى السكر في الدم للسيدة الحامل:

١- في حالة الصيام يجب أن يكون مستوى السكر في حدود ٩٥ ملجم/دسل أو أقل.

٢- بعد الوجبة بساعتين يجب أن يكون مستوى السكر في حدود ١٢٠ ملجم/دسل أو أقل.

إتباع الحمية الغذائية الموصوفة من قبل أخصائية التغذية.

- عند الحاجة لاستعمال الأنسولين، يجب الالتزام بالجرعة الموصوفة في مواعيدها المحددة مع احتمال زيادة أو نقصان كمية الأنسولين على حسب مستوى السكر في الدم.
- الاستمرار في مزاولة التمارين الرياضية حسب إرشادات الطبيب.
- مراجعة عيادة السكر بانتظام.



الرياضة والحمل



ممارسة الرياضة أثناء الحمل بحاجة إلى استشارة طبيب الداء السكري ومتخصص التوليد بخصوص أنواع الرياضة التي تحبين مزاولتها. ومن جانبهم فإنهم سيضعون في اعتبارهم تاريخك الطبي، والشيء الوحيد الذي يجب عليك عدم فعله هو أن تبدئي في برنامج رياضي جديد مجهد أثناء حملك، خاصة إذا لم تكوني ممن داومن على ممارسة التدريب قبل الحمل. ومهما يكن الأمر فقد تكون لديك القدرة على البدء في برنامج جديد لممارسة رياضات بسيطة.

والسيطرة على جلوكوز الدم مهم جداً قبل وأثناء حملك وذلك من أجل صحتك وصحة طفلك معاً. لذا ستكونين بحاجة إلى أن تكوني أكثر حذراً من الانخفاضات الشديدة في جلوكوز الدم التي تنجم عن التدريب. ولتجنب الإصابة بانخفاض جلوكوز الدم الذي يحدث نتيجة التدريب هو أن تحرصي على مواصلة قياس جلوكوز الدم. وفرصتك هي أنك ستقومين بعمل اختبارات أكثر من المعتاد على أية حال.

مزاولة التمارين الرياضية الآمنة أثناء فترة الحمل:

- اعملي مع فريق العناية الصحية الخاص بك لوضع نظام محدد لاختيار الجلوكوز.
- اشربي كمية وفيرة من السوائل قبل وأثناء وبعد ممارسة الرياضة.
- قومي بالإحماء قبل مزاولة الرياضة والهدوء بعدها.
- تجنبي التمارين الرياضية التي تشمل:
  - الرقود على الظهر بعد شهرك الرابع من الحمل.
  - توقف النفس مع الضغط.
  - الحركة الاهتزازية (الخضخضة) أو التغيير السريع لاتجاه الحركة.

تنبيه:
إن بعض أنواع التمارين الجيدة أثناء الحمل هي: السباحة وتمارين الآيروبكس التي تؤدى في حمام السباحة، والمشي، وركوب الدراجات الثابتة. ناقشي مع طبيبك التمارين الرياضية المأمونة بالنسبة لك.


Symlin
(pramlintide acetate)
injection
0.6 mg/mL
5 mL Vial
Medtronic
MiniMed
PARADIGM
3:25
110

الجديد عن داء السكري

١ مضخة الأنسولين.

٢ آي بورت - I-Port Advance

٣ جهاز فري ستايل ليبري - FreeStyle Libre

٤ جهاز ديكس كوم - Dexcom

٥ سكسيندا - Saxenda

٦ فيكتوزا - vectoza

٧ تروليستي - Trulicity

٨ جهاز كنتور نيكست وان - contour next one





الجديد في علاج مرض السكري

في السنوات الماضية الأخيرة ظهرت تطورات عديدة في مجال علاج السكري ومنها:

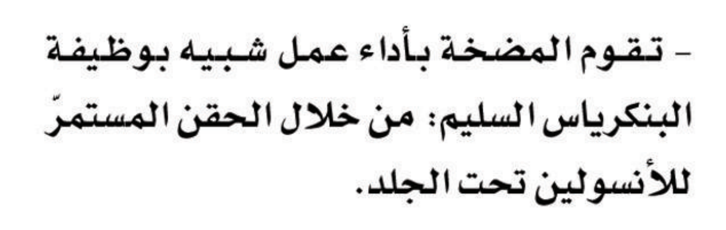
- مضخة الأنسولين.
- جهاز فري ستايل ليبري.
- آي بورت.
- جهاز ديكس كوم.
- جهاز كنتور نيكست وان.
- سكسيندا.
- فيكتوزا.
- تروليستي.

مضخة الأنسولين

نظام مينيمد ٦٤٠ ج مع خاصية الحماية الجديدة
(MinMed™640G With SmartGuard™)

- مضخة الأنسولين جهاز الكتروني صغير بحجم الهاتف الجوال بحيث يسهل حملها على الحزام، أو في الجيب، تحتوي على الأنسولين الذي يصل إلى الجسم من خلال أنبوب بلاستيكي يمتد من المضخة لينتهي بقنينة بلاسيتيكية مرنة توضع تحت الجلد و تثبت بشريط لاصق و يتغير كل ٢-٣ أيام.





- تقوم المضخة بأداء عمل شبيه بوظيفة البنكرياس السليم: من خلال الحقن المستمرّ للأنسولين تحت الجلد.

مميزاتها:

- سهولة في احتساب الجرعة بشكل دقيق استنادًا إلى كمية الأنسولين الموجودة أساسًا في الجسم، ومستويات السكري الحالية، وكمية الكربوهيدرات التي ستتناولها وإعدادت الأنسولين الشخصية الخاصة بك.

- يمكن تعديل المضخة بشكل فوري لممارسة التمارين الرياضية أو خلال المرض أو لتوصيل جرعات منفردة صغيرة مقابل وجبات الطعام أو الوجبات الخفيفة.

- تقوم المضخة بقياس سكري الدم بواسطة جهاز متّصل بها لاسلكيًا. يرسل هذا الجهاز معدلات السكر إلى المضخّة، ما يتيح احتساب الجرعة المنفردة بشكل دقيق في خاصية Bolus Wizard® وتوصيل جرعات الأنسولين بشكل انسيابي غير ظاهر.

- يمنح نظام MiniMed 640G حماية متقدّمة ضدّ حالات هبوط السكّري وإمكانية إجراء التعديلات في جرعة الانسولين.

- يقوم جهاز الاستشعار بتنبيهك قبل ٣٠ دقيقة بأنك تقترب من مستويات منخفضة من سكّر الدم وتوقف تلقائيًا توصيل الأنسولين. وعندما يعود سكّر الدم إلى مستوياته الطبيعية، تستأنف المضخة عملها تلقائيًا و تقوم بتوصيل الأنسولين.

استشر طبيبك المختصّ عن العلاج بمضخّة الأنسولين
وما إذا كان هذا العلاج مناسبًا لك.



منفذ الحقن آي بورت
(i-Port Advance™)





- هو عبارة عن جهاز صغير يثبت على الجسم ليتمكن المستخدم من حقن الأنسولين فيه بدل من حقنه مباشرة في الجلد.
- يعمل هذا الجهاز كممر أو بوابة لتوصيل الأنسولين من الإبرة إلى اللأنسجة تحت الجلد دون الحاجة لوخز الإبرة.
- يثبت الجهاز في أماكن حقن الأنسولين لمدة ٧٢ ساعة.
- يساعد على تقليص عدد وخزات من ٤-٦ وخزات في اليوم إلى وخزة واحدة.
- سيتخدم أثناء السباحة والاستحمام والأنشطة الرياضية.
- مناسب للأطفال والبالغين.





i-port ADVANCE

دليل مستخدم آي بورت ادفانس

Medtronic

عملية تثبيت الكبسولة


1. اغسل اليدين بالماء والصابون


2. امسح الجلد بالكحول او بمعقم مشابه (اترك سطح البشرة يجف بالكامل قبل استخدام الجهاز)


3. اسحب الشريط الاحمروانزع الغلاف الخارجي


4. انزع الورقة المعقمة


5. امسك جهاز الادخال جيدا وانزع الغطاء البلاستيكي


6. انزع الغطاء الواقي عن الشريط اللاصق


7. افتل وانزع الغطاء عن ابرة الوخز


8. وجه ابرة الوخز الى الاسفل وضع اصابعك على الخطوط الناتئة ثم اسحب مركز جهاز الادخال الى اعلى حتى يثبت في وضعية مستقيمة


9. ضع جهاز الادخال على الجلد وضع اصبعيك على الفجوتين المستديرتين واضغط عليهما في الوقت نفسه لادخال ابرة الكبسولة تحت الجلد


10. اضغط على مركز جهاز الادخال لتثبيت كبسولة الحقن في مكانها على الجلد


11. امسك بمركز جهاز الادخال فقط واسحبه برفق لفصل جهاز الادخال عن الكبسولة


12. ثبت الشريط الاصق على الجلد


13. اعد تغطية جهاز الادخال بالغطاء البلاستيكي وتخلص منه بحسب المتطلبات المحلية



الاستخدام


1. نظف الحاجز المستقبل للحقنة قبل كل استخدام


2. اثقب الحاجز المستقبل للحقنة بواسطة ابرة الحقن


3. احقن الدواء ببطء


4. اخرج ابرة الحقن

نزع الجهاز


1. امسك بطرف الشريط الاصق وانزعه عن الجلد

Medtronic Saudi Arabia
6897 King Fahd Road AlUlaya
Unit No 90
Ar Riyadh 12211- 3388
Kingdom Of Saudi Arabia
CR: 10 10 435 968

www.medtronic.com

جهاز فري ستايل ليبري



هو تقنية حديثة في مجال قياس السكر بدون الحاجة إلى وخز عند كل تحليل.
الجهاز عبارة عن جزئين الأول و يسمى المجس يتم تثبيته في أعلى الذراع يقوم بقياس السكر الجسم لمدة ١٤ يوم ومقاوم للماء.
الجزء الثاني ويسمى القارئ ويقوم بعرض قراءة السكر عند مسحه على المجس (حتى من خلال الملابس) وهو يعمل بخاصية اللمس.


مجس فري ستايل ليبري



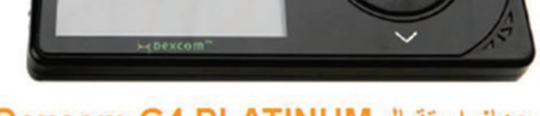
قارئ فري ستايل ليبري

لهذا الجهاز ميزات كثيرة منها:

١- عدم الحاجة إلى الوخز عند كل تحليل مما يسمح للمريض بالقياس في كل وقت وبكل سهولة وبدون عناء.
٢- الجهاز لا يعطي قراءة واحدة فقط بل يعرض مستوى السكر في آخر ثمان ساعات على شكل منحنى curve.
٣- يعطي تنبؤ بحالة السكر في ارتفاع أم هبوط وهل الإرتفاع أو الانخفاض حاد أم تدريجي.
٤- يقوم الجهاز بتجميع كل البيانات وتحليلها كل هذه البيانات على مدى أسبوع أو حتى شهر كما يعطي التحليل التراكمي مما يساعد الطبيب في تحديد جرعات الأنسلوين المناسبة وضبط مستوى السكر.

جهاز ديكس كوم

(Dexcom G4 PLATINUM)



جهاز استقبال Dexcom G4 PLATINUM



جهاز إرسال Dexcom G4 PLATINUM



مستشعر Dexcom G4 PLATINUM

- **جهاز** Dexcom G4 PLATINUM **هو جهاز لرصد نسب الغلوكوز.**
- **مناسب للأطفال (عامين أو أكثر) والبالغين.**
- **يساعد جهاز** Dexcom G4 PLATINUM **في الكشف عن حالات ارتفاع نسبة الغلوكوز في الدم وانخفاضها.**

عندما تستخدم الجهاز، ستلاحظ ظهور قراءات السكر بالمستشعر بصفة مستمرة ومحدثة كل ٥ دقائق لمدة تصل إلى ٧ أيام. وستساعدك هذه القراءات في اكتشاف اتجاهات مستويات السكر. يحتوي الجهاز على المستشعر وجهاز الإرسال وجهاز الاستقبال. المستشعر هو وحدة يمكن التخلص منها تقوم بتركيبها تحت الجلد لكي ترصد باستمرار مستويات الغلوكوز لمدة تصل إلى ٧ أيام. أما جهاز الإرسال، فهو جهاز يمكن إعادة استخدامه ويقوم لاسلكيًا بإرسال معلومات الغلوكوز التي سجلها المستشعر إلى جهاز الاستقبال. أما جهاز الاستقبال، فهو جهاز يسهل حمله باليد ويستقبل معلومات الغلوكوز ويعرضها.

تحذيرات جهاز ديكس كوم:

- لا تستخدم جهاز Dexcom G4 PLATINUM CGM إلا بعد التدريب على استخدامه أو الاطلاع على مواد التدريب المضمنة مع جهاز CGM.
- يجب إزالة مستشعر Dexcom G4 PLATINUM وجهاز الإرسال وجهاز الاستقبال قبل إجراءات التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI) أو الأشعة المقطعية (CT) أو العلاج بالإنفاذ الحراري.
- قد يؤدي تناول منتجات تحتوي على الأسيتامينوفين (الباراسيتامول) (مثل تايلينول)، أثناء ارتداء المستشعر، إلى ارتفاع قراءات السكر على المستشعر بشكل خاطئ.
- يجب عدم تجاهل أعراض ارتفاع السكر وانخفاضه. إذا كانت قراءات السكر بالمستشعر لا تتوافق مع الأعراض التي تشعر بها، فيجب قياس غلوكوز الدم باستخدام جهاز قياس السكر في الدم.
- جهاز Dexcom G4 PLATINUM غير معتمد للاستخدام مع السيدات الحوامل أو مرضى الغسيل الكلوي.
- لم يتم اعتماد وضع المستشعر في أي موضع آخر غير تحت جلد البطن أو البطن وأعلى الأرداف في حالات المرضى الذين تتراوح أعمارهم ما بين عامين و ١٧ عامًا.



ساكسيندا
(Saxenda® Liraglutide)



تم اكتشاف و تطوير الدواء في معامل إحدى الشركات العالمية (نوفو نورديسك) المعنية بتطوير أدوية السكر منذ ما يقارب من ١٠٠ عام، حيث كان يعمل مجموعه من الباحثين على تطوير أحد ادوية السكر و لوحظ انخفاض ملحوظ في الوزن مصاحباً لتأثير الدواء فتمت تجربة الجرعة الأعلى منه كعلاج للسمنه.

تم تجربة العقار الجديد في برنامج علمي مكون من ٤ دراسات سريريه على أكثر من ٥٠٠٠ مريض بالسمنة في ٢٦ دولة حول العالم.

من أبرز النتائج لهذه الدراسات:

١- إنقاص الوزن بحوالي ٩,٢٪ في المتوسط.

٢- إنقاص الوزن في ٩ من كل ١٠ من المرضى.

٣- ١ من كل ٣ من المرضى خسر أكثر من ١٠ من وزنه.

٤- مساعدة المريض في إنقاص مخيط الخصر.

٥- انخفاض معدلات السكر والضغط والدهون إلى مايقرب من المعدلات الطبيعية.

الجرعه الدوائية:

- مرة واحدة يومياً.
- يبدأ المريض بأصغر جرعة وهي 0.6 mg.
- ثم يتم زيادة الجرعة أسبوعياً بمعدل 0.6 mg.
- حتى يصل إلى 3.0 mg.
- و يستمر على هذه الجرعه.

أبرز الأعراض الجانبية هي بعد الأعراض المؤقتة على الجهاز الهضمي كالغثيان، القيء، الإسهال، والإمساك وهي أعراض مؤقته قد تحدث مع بعض المرضى وإن حدثت فتستمر إلى أربعة اسابيع ثم تبدأ حدتها في الانخفاض تدريجياً إلى أن تصل إلى المعدلات المنخفضه. ولتقليل نسبة حدوث ذلك لابد من الارتفاع التدريجي للجرعه.

سعر العلبه في المملكة ١٢٦٧,٧٠ ريال و بها ٥ أقلام وتكفي لعلاج الشهر كاملاً وهذا السعر أقل من سعر العلاج في دول أخرى.

وفي المملكة لايوجد علاج مصرح به لعلاج السمنه الا هذا العلاج و زينيكال وهناك علاجات يتناولها المرضي وهي غير مصرح بها بمخاطرها علي الصحه كبيره وللأسف يروج لها بعض الأطباء ومندوبين عن طريق الانستقرام و غيره ومن هذي العلاجات الممنوعة سليم slim وأيضاً رداكتيل وتم منعناكم أكثر من عشر سنوات وأنصح جميع المواطنين عدم تناول اي علاج إذا لم يتم تصريحه من قبل الدواء والغذاء السعوديه لأنه لايمكن منعه إذا العلاج مفيد لصحه.



فيكتوزا

(Victoza)



فيكتوزا هو دواء يتم تناوله عن طريق الحقن يعطى مرة واحدة يوميًا يساعد على خفض مستويات سكر الدم لدى البالغين الذين يعانون من مرض السكري من النوع الثاني. إنه ليس أنسولين، ولكنه هرمون آخر يسمى GLP-1.

يستخدم جنبًا إلى جنب مع تناول الطعام الصحي والحياة النشطة، وغيره من أدوية السكري للمساعدة على الحفاظ على مستوى سكر الدم تحت السيطرة ولمساعدتك في إدارة مرض السكري.

عند البدء في استخدام فيكتوزا أو زيادة الجرعة، قد يخفض فريق السكر لديك جرعات علاج السكر الحالية لمنع الإصابة بنقص سكر الدم.

معلومات الآثار الجانبية:

الآثار الجانبية العامة هي الغثيان والصداع والإسهال. الغثيان هو الأكثر شيوعا عند البدء في تناول فيكتوزا لأول مرة، أو عند زيادة الجرعة ويقل مع مرور الوقت لدى معظم الناس، وعادة بعد أسبوع من الإستخدام.

إذا كنت تعاني من الغثيان والقيء المستمر يرجى الاتصال بعيادة السكري على الفور.

ترولیستي

(Trulicity) – dulaglutide



- عبارة عن دواء يتم تناوله مرة واحدة في الأسبوع من أجل تحسين التحكم في سكر الدم لدى البالغين المصابين بمرض السكري من النوع الثاني.

- لا يُعد هذا الدواء انسولين بل هو دواء يساعد جسمك على تخليق الأنسولين الخاص به من أجل المحافظة على سكر الدم تحت السيطرة.

- قد يصف لك الطبيب هذا الدواء بمفرده أو كمكمل لأدوية أخرى لمرض السكري، إلى جانب اتباع نظام غذائي وممارسة الرياضة.

- يحقن مرة واحدة في الأسبوع ، في أي وقت من اليوم سواء مع الطعام أو بدونه.

- يحتوي كل قلم على جرعة واحدة فقط.

- لست بحاجة لتركيب الإبرة (لأن الإبرة مدمجة ومخبأة داخل القلم) أو قياس أي شيء أو خلط أي شيء.

- يتم حقن الدواء تلقائيًا في غضون ٥-١٠ ثوانٍ من الضغط على الزر.

- أحد الآثار الجانبية الشائعة هذا الدواء هو انخفاض الشهية ، فعند بدء مفعول الدواء يعاني بعض المرضى من الغثيان، أو القيء أو الإسهال، لا تعتبر هذه الأعراض خطيرة عادة، ولكن يلاحظ معظم المرضى اختفاءها بعد الجرعة الثانية.

- في حال استمر الغثيان أو ازداد سوءًا، فاتصل بطبيبك/ممرضك، قد تساعدك النصائح التالية:

(١) تناول كميات أصغر من الطعام.

(٢) توقف عن تناول الطعام عندما تشعر بالشبع.

(٣) تجنب الأطعمة المقلية والدهنية.

جهاز تحليل كنتور نيكست وان

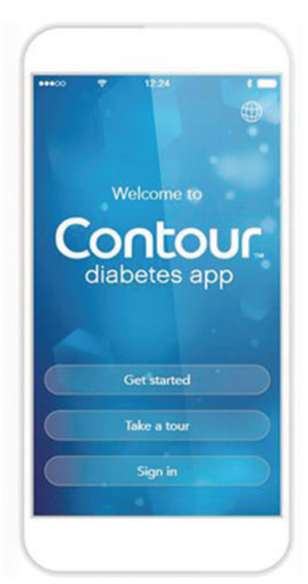
(Contour Next One)



أعلنت شركة أسنسيا للعناية بالسكري عن وصول أحدث لجهاز قياس مستوى السكر "كونتور ® نيكست وان"، وهو نظام سهل الاستخدام لمراقبة مستوى السكر (الجلوكوز) في الدم لمساعدة المرضى على التحكم في مرض السكر بشكل أفضل. الجهاز الجديد هو الخطوة الحديثة في تطوير المراقبة الذاتية لنسبة السكر في الدم بمساعدة التكنولوجيا. التكنولوجيا يمكن أن تساعد في تبسيط العديد من عناصر حياتنا اليومية - بما في ذلك إدارة مرض السكري - من خلال توحيد المعلومات والمساعدة على تتبعها بسهولة. يتميز نظام "كونتور ™ نيكست وان" بجهاز ذكي يعمل بتقنية لاسلكية ويتصل بجهاز الجوال عبر Bluetooth® مما يتناسب مع جميع الهواتف الذكية من خلال تحميل تطبيق (Contour App) عبر (Apple Store & Play Store) على أنظمة (Android & IOS).



سهولة التطبيق بأنه يجمع ويخزن ويحلل مستويات السكر في دم المريض الواردة من الجهاز بدقة نتائج المختبر. وتتميز تقنية الضوء الذكي باستخدام أضواء ملونة للإشارة بسرعة إذا كانت القراءة مرتفعة جدا، منخفضة جدا أو ضمن النطاق الطبيعي.



ويتميز الجهاز أيضاً بخاصية إعادة أخذ العينة خلال ٦٠ ثانية (Second Chance)، مما يساعد على منع إهدار شرائط الاختبار. ويمكن بعد ذلك مراجعة نتائج السكر في الدم بسهولة وبمشاركة المتخصصين في الرعاية الصحية عبر الانترنت أو البريد الالكتروني.

ومساعدة المرضى على اتخاذ قرارات أكثر وضوحاً وتحسين طريقة وكيفية العلاج.

الهدف الرئيسي من إدارة مرض السكري هو الحفاظ على مستوى السكر في الدم وضمان أنها تبقى ضمن المعدل الطبيعي. عندما تصبح مستويات السكر في الدم مرتفعة جدا (ارتفاع السكر في الدم) أو منخفضة جداً (نقص السكر في الدم)، فإنه يمكن أن يؤدي إلى مضاعفات خطيرة، وفي الحالات الشديدة قد تؤدي إلى التأثير على العين والكلى والقدم. يقدم نظام "كونتور ™ نيكست وان" قراءات نسبة السكر في الدم بطريقة بسيطة وبديهية وسهلة المراجعة، مما قد يساعد على تحسين مشاركة المريض وفهم حالته.

تقديم دليل مضيء لجهاز القياس الذكي

CONTOUR™ NEXT ONE

وتطبيق CONTOUR™ DIABETES

السكري، مضيء

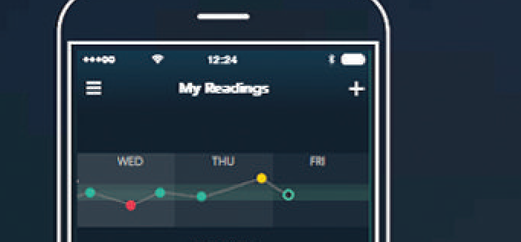
مميزات تطبيق :CONTOUR™ DIABETES

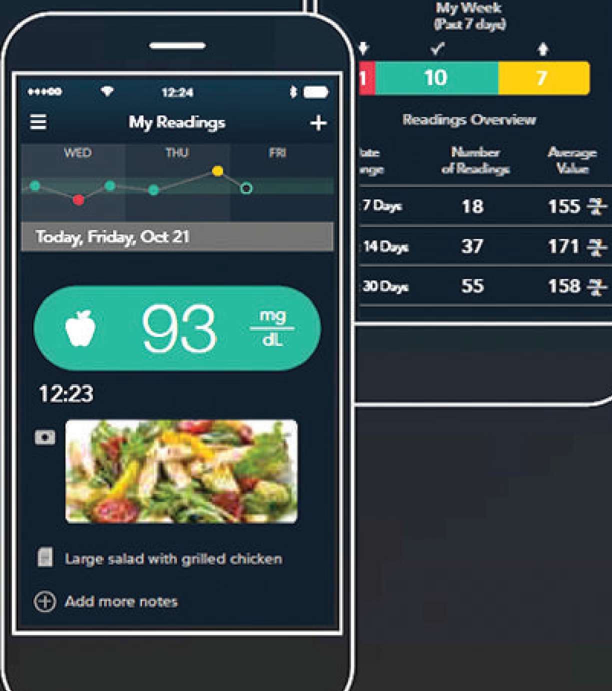
- **عرض النتائج عبر الوقت**
يتزامن مع جهاز القياس CONTOUR™NEXT ONE الذي يسجل قراءات نسب السكر في الدم لإنشاء أنماط وتوجهات شخصية حتى تتمكن من معرفة كيف تؤثر أنشطتك اليومية على نتائجك

- **إضافة أحداث إلى قراءاتك**
يمكنك أن تسجل أحداث مثل النظام الغذائي والأنشطة والدواء، وكذلك إضافة صور أو ملاحظات أو مذكرات صوتية لوضع النتائج في سياقها

- **جودة عالية وأمان كبير**
تم تطوير التطبيق مع خبراء في مرض السكري، وهو جهاز طبي معتمد ويستوفي المتطلبات الحالية لأمن البيانات*

- **استمرار التطور بإمكانيات جديدة**
سوف يواصل التطور بإمكانيات جديدة. سيستمر إضافة مميزات جديدة لتطبيق CONTOUR™ DIABETES لمساعدتك على إدارة مرض السكري بطريقة أذكى





Your diabetes, illuminated

Contour™ next ONE
Blood Glucose Monitoring System

*خادم البيانات حاصل على شهادة ISO/IEC 27001:2013

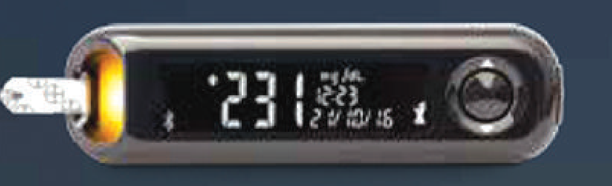
شاهد السكري
بضوء جديد

مميزات جهاز القياس
:CONTOUR™NEXT ONE

- **اختبار دقيق للغاية**
للتأكد من حصولك على نتائج دقيقة. تسمح معايير الدقة بهامش خطأ بمقدار 15± مليغرام/ديسيلتر أو 15%±.*
أثبت جهاز القياس CONTOUR™NEXT ONE إعطاء هامش خطأ 8.4± مليغرام/ديسيلتر أو 8.4%± في النطاق الكلي

- **ميزة The smartLIGHT™**
تعطي مردود فوري لنتائج نسبة السكر في دمك
الأصفر = أعلى من النطاق المستهدف
الأخضر = ضمن النطاق المستهدف
الأحمر = أقل النطاق المستهدف
تبسط تفسير القراءات من النظرة الأولى

- **تقنية Second-Chance™ (الفرصة الثانية) لأخذ العيّنات**
تحثك على إعادة وضع دم إذا كانت العينة الأولى غير كافية. لديك 60 ثانية لفعل هذا. تساعد على تجنب استخدام أجهزة الوخز مرة ثانية وإهدار الأشرطة. يعمل جهاز القياس CONTOUR™NEXT ONE مع أشرطة الاختبار CONTOUR™NEXT





الأصفر
أعلى من النطاق المستهدف

الأخضر
ضمن النطاق المستهدف

الأحمر
أقل من النطاق المستهدف

* تسمح معايير دقة شهادة الأيزو 2013 ISO 15197 بهامش خطأ بمقدار 15± مليغرام/ديسيلتر من تركيزات السكر الأقل من 100 مليغرام/ديسيلتر أو 15%± من تركيزات السكر

[1] Bailey T et al. Accuracy and user performance evaluation of a new blood glucose monitoring system in development for use with CONTOUR™PLUS Test Strips. Poster presented at the 15th Annual Meeting of the Diabetes Technology Society (DTS); 22–24 October, 2015;

المراجع

المراجع العربية:

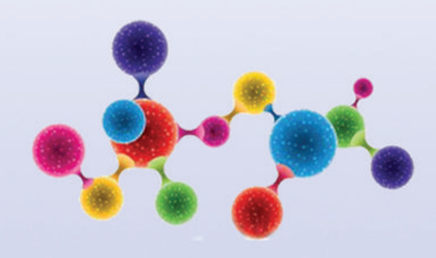
- الجمعية الأمريكية لمرضى السكر- الدليل الوافي لمرض السكري (الطبعة الثالثة).
- الدليل الذهبي لرعاية مرضى السكري، د.خالد الطيب.
- مرض السكر بين الصيدلي والطبيب، عقيل حسين عيدروس.
- الدليل العائلي للنوع الأول لداء السكري، د.عبد المعين الآغا.
- إرشادات الصيام للمصابين بداء السكري، د.خالد الطيب.

المراجع الأجنبية:

- American Diabetes Association and the American Dietetic
- Associaition Exchange Lists For Meal Planning 1995.
- American Diabetes Association. Medical Management of Insulin
- Dependent (Typel) Diabetes. Second Edition 1999.

مراجع عن طريق مواقع سكرية عبر الإنترنت:

- American Diabetes Association. www.Diabetes.org1.
- International Diabetes Federation. www.ldf.org.
- Managing Diabetes Mellitus Current Medical Literature 2000.
- www.diabetes.com
- www.diabetes.org.uk.





لمعرفة النمط - السكرى نمط 2

للتقليل من خطورة الاصابة بداء السكري

المشي البسيط

التمارين المسلية

السباحة



ركوب الدرجات

داء السكري قد يصيب أي إنسان
و إذا لم يعالج فقد يؤدي للوفاة

30 دقيقة من التمارين الرياضية اليومية
تقلل من خطورة نسبة المرض السكر 40% .

يمكن مشاهدة العلامات التحذيرات على الإلكتروني www.worlddiabetesday.org



www.worlddiabetesday.org





لمعرفة داء السكري - داء رقم 2

هل أنت في خطر؟



وجود المرض في الاسرة

عدم ممارسة التمارين الرياضية



الغذاء غير الصحي



زيادة الوزن

داء السكري قد يصيب أي إنسان
و إذا لم يعالج فقد يؤدي للوفاة

7 مليون شخص يشخصون بداء السكري النمط 2 سنوياً،
إذا كنت تعتقد أنك في خطر، أجر الإختبار حالاً.

يمكن مشاهدة العلامات التحذيرات على الإلكتروني www.worlddiabetesday.org



www.worlddiabetesday.org





www.diabfriendsj.com





جمعية اصدقاء مرضى السكري الخيرية بجدة









diabfriendsj



